Expert answers to
Sexual health problems, Infertility
Marital harmony... and more
in TELUGU & ENGLISH

# అభిసారిక

Since 1949

మే 2018

రు. 15



**Marriage, Family & Relationships**

**Men's & Women's Health**

**Infertility**

**Psychology, Counseling & HR**

ISSN 0979-9789

## సెక్సు సందేహాలు -సమాధానాలు

# అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 69 సంచిక : 02-05

ఫిబ్రవరి - మే 2018




మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

## సుభాషితమ్

ఉత్సవే వ్యసనే చైవ ।
దుర్భిక్షే రాష్ట్ర విప్లవే ।
రాజద్వారే శ్మశానేచ ।
య స్తిష్ఠతి స బాంధవః॥

శుభకార్యాల్లో, ఆపదల్లో, విప్లవ సమయంలో, అధికారుల ఎదుట, మరణాది దుఃఖాలు సంభవించినప్పుడు మొహం చాటెయ్యకుండా ఎవరు వెంటనుండి సహాయం చేస్తారో వారే నిజ బంధువులు!


ఎడిటర్ : డా॥ పూషా Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : పద్మావతి, క్రాంతికార్


## ఈ సంచికలో



**కొన్ని అనివార్య కారణాలవల్ల ఫిబ్రవరి, మార్చి, ఏప్రిల్ అభిసారికను విడుదల చేయలేకపోయాము. పాఠకులకు, ఏజెంట్లకు కలిగిన అసౌకర్యానికి చింతిస్తున్నాము. - సం.**


**ABHISARIKA**

40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440

• 0884-2327454

Email: • **editor.abhisarika@gmail.com**

www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

# అభిసారిక ప్రచురణలు

**List I**

| | |
|---|---|
| లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1 | రు.25 |
| లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2 | రు.30 |
| కామప్రవృత్తి | రు.15 |
| సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్) | రు.75 |
| కామవాంఛ | రు.20 |
| రతి రహస్యం | రు.25 |
| శృంగారం | రు.30 |
| నాగరిక దాంపత్యం | రు.20 |
| సృష్టి రహస్యం | రు.25 |
| గర్భధారణ సమస్యలు | రు.25 |
| పిల్లల పెంపకం | రు.30 |
| సౌష్టవం | రు.20 |
| తీయని బాధ | రు.20 |
| **లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం** | |
| మనస్తత్వాలు | రు.20 |
| ప్రియురాలు | రు.20 |
| పెళ్ళి తిరకాసు | రు.20 |
| మీనాక్షిముద్దు | రు.20 |
| వరూధిని | రు.20 |
| కామేశ్వరి కథ | రు.30 |
| కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~ | రు.90 |

**FREE!** స్టాకు ఉన్నంతవరకే

**ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?**

అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

**చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)**

ఆర్డర్ చేసే విధానం: పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

## చదవండి! సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్

ఒక్కొక్కటి రు. 10

*ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/– మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/–) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.) (మిగతా భాగాలు అయిపోయినవి.)*



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

**ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :**

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, Union Bank, Central Bank, Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే **బ్యాంకు ఛార్జిల నిమిత్తం రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

**ONLINE లో ...**

మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) కి మీ ఎకౌంట్‌నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయవచ్చును. Paytm లేదా BHIM ద్వారా కూడా చెల్లించవచ్చును. (వివరాలకు 8500555365)

# మెడనొప్పి, తగ్గాలంటే...



మెడపట్టేసి కాస్సేపటిదాకా ఎటు తిప్పినా నొప్పి పుట్టటం అందరికీ అనుభవమే. అది వేరు! రోజుల తరబడి విడవకుండా మెడనొప్పి పుడితే అది వేరు. ఈ రెండోదానికే చికిత్స అవసరం. మొదటిది దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. మహా అయితే ఏదేనా బాధా నివారిణి వేసుకుంటే పోతుంది.

రెండవరకం మెడనొప్పికి డాక్టర్లు మందులు, వేడి నీటి కాపడం, మెడకి కాలరు తొడగటం మొదలగు వాటితో చికిత్స చేస్తారు. మందులు కొంత ఉపశమన మిస్తాయి. వాటివల్ల పూర్తిగా నయమవదు. కొంతమంది డాక్టర్లు మెడకి ఎక్స్‌ర్‌సైజు చెయ్యమని సలహా యిస్తారు.

కొన్ని రకాల మెడనొప్పి యోగచికిత్స ద్వారా చక్కగా తగ్గిపోతుంది.

**ఎందుకొస్తుంది ఈ నొప్పి?**

చాలా కారణాలున్నాయి. మరీ ఎత్తైన తలగడా మీద తల పెట్టుకుని పడుకునే అలవాటుంటే వస్తుంది. తల నిటారుగా ఉంచకుండా ఒక పక్కకి వంచి గంటలతరబడి తదేక దీక్షతో పనిచేసే వాళ్ళకి వస్తుంది.

మెడ బెణికినందువల్ల, చటుక్కున వెనక్కి విరగబడి నందువల్ల, కీళ్ళ వ్యాధులు, కండరాలు బిగబట్టేయడం, మెడ లోపల కంతులు, వెన్ను పూసలోంచి మెడనరాలు బయటికొచ్చే రంధ్రాలు ఇరుకవటం మొదలగు వాటి వల్ల కూడా మెడనొప్పి పుట్టి దీర్ఘకాలం ఉంటుంది.

అన్నిటికీ యోగచికిత్సే అద్భుతంగా పని చేస్తుందనటం అతిశయం అవుతుంది. వీటిలో కొన్నిటికి యోగచికిత్స వల్ల చాలా లాభం ఉంటుంది.

**ఏం చేయాలి?**

పడుకునేటప్పుడు పల్చటి దిండు మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

యోగచికిత్సలో భాగంగా మొదట ఒక వారం వృక్షాసనం, త్రికోణాసనం భుజంగాసనం, చివరన శవాసనం వెయ్యాలి.

రెండవ వారం నుంచి గోముఖాసనం, వీరాసనం కూడా వెయ్యాలి. దాంతోపాటు ఇప్పుడు చెప్పబోయే జలంధర బంధాన్ని కూడా అభ్యసించాలి. మిగతా ఆసనాలన్నిటినీ మా "యోగచికిత్స" పుస్తకంలో చదవవచ్చు.

***జలంధర బంధం :***

పద్మాసనం గాని, బాసింపట్టు గాని వేసుకొని కూర్చోండి. మెడ, నడుం, నిటారుగా ఉంచటం చాలా ముఖ్యం.

❖ పటంలో చూపిన మాదిరిగా మోకాళ్ళమీద చేతులు ఆన్చుకోండి.

❖ నెమ్మదిగా గుండెల నిండుగా గాలి పీల్చుకోండి.

❖ పీల్చిన గాలిని అలాగే బిగబట్టి ఉంచి మెడని కిందికి వంచండి. మీకు ఎంత వీలిస్తే అంత (మాత్రమే) దించండి. పూర్తిగా వంచగలిగితే గెడ్డం ఛాతీని తాకేలా చూడండి.

❖ అలాగే ఉండి భుజాలు కొద్దిగా పైకెత్తండి. (అరచేతులు మోకాళ్లని ఆనుకునే ఉండాలి. అవి లేవకూడదు).

❖ వీపు కూడా వంచకూడదు. నిటారుగానే ఉంచాలి.

❖ ఈపొజిషన్‌లో 4 నుండి 8 సెకన్లు ఉంటే చాలు. అంతవరకూ ఊపిరి బిగబట్టి ఉంచండి.

❖ ఈసారి తల నెమ్మదిగా క్రమ క్రమంగా పైకెత్తుతూ నెమ్మదిగా ఊపిరి విడవండి. పూర్తిగా తల పైకెత్తేసరికి ఊపిరి విడవడం కూడా పూర్తవ్వాలి.

❖ ఓ రెండుసార్లు ఊపిరి తీసుకుని మరల ఈ బంధాన్ని అభ్యసించండి. రోజుకి 4 దఫాలు చేస్తే చాలు. ఈ ఆసనం మెడకి, తల అడుగు భాగానికీ, ముఖానికి, గొంతుకి సంబంధించిన రుగ్మతలని, సైనసైటిస్‌ని అదుపు చేస్తుంది.



# సెక్సు సామర్థ్యానికి ప్రత్యేక వ్యాయామం

**సెక్సు సామర్థ్యాన్ని పెంచే వ్యాయామాలుంటే చెప్పమంటూంటారు చాలామంది పాఠకులు. కొన్ని వ్యాయామాలు, యోగాసనాలూ పరోక్షంగా లైంగిక సామర్థ్యానికి దోహదపడే మాట నిజమే అయినా డైరక్టుగా కామసామర్థ్యంలోని కొన్ని అంశాలను మెరుగు పరిచి, అతి తక్కువ టైంలోనే స్పష్టమైన మార్పుని కలిగించే వ్యాయామం ఒకటుంది. అదే "కీగెల్స్ ఎక్సర్‌సైజ్" (Kegel's Exercise). ఆర్నాల్డ్ కీగెల్ రూపొందించిన ఈ వ్యాయామాలు స్త్రీ పురుషులు యిద్దరిలోనూ సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయి. ఇంతకీ ఏమిటా వ్యాయామాలు?**

### అందరికీ ఓ *PC* ఉంది

ఇదెంత కంప్యూటర్ యుగమైనప్పటికీ ప్రతి ఒక్కరికీ పి.సి (పెర్సనల్ కంప్యూటర్) లేకపోవచ్చుగాక! కాని, ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక పి.సి. తప్పకుండా ఉంటుంది. అదే ప్యూబో కాక్సీజియస్ కండరం (Pubococcygeus muscle - PC). స్త్రీ పురుషుల బస్తి కుహరానికి (Pelvic Floor) కి గట్టి పటుత్వాన్నిచ్చే కండరాల్లో ఇది చాలా ముఖ్యమైనది (పటం చూడండి).

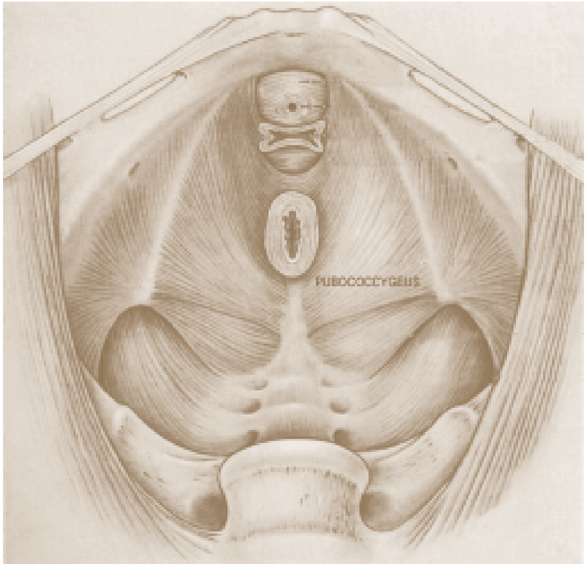
ఈ కండరాన్ని, దాని అనుబంధ కండరాల్నీ టిప్‌టాప్ కండిషన్లో ఉంచు కున్నారా.. దానివల్ల కలిగే లైంగికానందమే వేరు–

- పురుషుల్లో శీఘ్రస్థలనాన్ని జయించ డానికి
- స్త్రీ పురుషులిద్దరిలో భావప్రాప్తి (ఆర్గాజమ్) గాఢంగా, బలంగా కలగడానికి
- పురుషుడి స్ఖలనంలో వీర్యం ఫోర్స్‌గా, రావడానికి...
- స్త్రీల యోనికండరాలు పురుళ్ళు మొ॥లగు వాటి కారణంగా వదులవడం వల్ల లేక యోనిద్వారం విశాలంగా ఉండటం వల్ల స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ రతిసుఖం కొరవడితే ఆ లోటు తీర్చడానికి...
- ఇరువురిలోనూ మూత్రం చుక్కలుగా కారడం అరికట్టడానికి...

ఇన్ని విధాలుగా ఉపయోగపడుతుందీ వ్యాయామం.

**ఇంతకీ ఆ కండరాన్ని గుర్తించేదెలా?**

PC మజిల్‌ని బయట నుంచి




గుర్తించలేం. ఎందుకంటే అది శరీరం లోపల ఉంటుంది కనుక. అయితే అది చేసే పనిని బట్టి ఆ కండరం ఉనికిని ఠకీమని గుర్తుపట్టొచ్చు.

ఎలాగంటే– మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు మూత్రం ధారని ఒకసారి ఆపి, వదలండి! వదిలేరా?

అందుకు ఏం చేసారు? మీ మూత్ర ద్వారం దగ్గరి కండరాలను, మలద్వారానికీ, యోని ద్వారానికీ (లేదా బీర్జాలకీ) మధ్యగల కండరాలను ఓసారి బిగలాగి వదిలేరు, అవునా? వాటినే బస్థికండరాలంటాం. వాటిల్లో ముఖ్యమైనది PC.

పురుషులు మరో రకంగా కూడా PC ఉనికిని గుర్తించవచ్చు. మీ అంగం స్తంభించినప్పుడు ఒకసారి దాన్ని పైకి లేవనెత్తి (చేత్తో కాదు!) వదలండి. అందుకోసం మీ శరీరం లోని ఏ కండరాలను బిగించి వదిలేరు? అదే PC మజిల్.

**ఈ కండరానికి వ్యాయామం చేస్తే సెక్సు సామర్థ్యం అంతపెరుగుతుందా?**

తప్పకుండా! ఎందుకంటే, భావ ప్రాప్తి, స్థలనమూ కండర సంకోచాల వల్లనే ఏర్పడుతున్నాయి. కనుక అందుకు కారణమైన కండరాలను పటిష్టం చేసేదే ఈ వ్యాయామం.

**ఇది మూత్ర వ్యాయామమా?**

కాదు. మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు ఆపి చూడమనడం కండరాన్ని గుర్తించడం కోసమే.

అసలైన వ్యాయామంలో కొస్తే–

దీన్ని మీరు రోజూ ఉదయం కాస్సేపు, రాత్రి కాస్సేపు క్రమశిక్షణగా చెయ్యండి. మీ వారిచేత/మీ భార్యచేత కూడా చేయించండి. అది యిద్దరికీ లాభం.

చక్కగా ఏ టి.వీ. చూస్తూనో, పాటలు వింటూనో చెయ్యవచ్చు.

1. మూత్రం ధార ఆపడానికి ఏ కండరాలను బిగించేరో, ఆ కండరాలనే బిగించి 3 సెకన్ల పాటు అలా ఉండి, అప్పుడు వదలండి. అలా 10 సార్లు చేసి ఆగండి. ఓ 30 సెకన్ల విరామం యివ్వండి. మళ్ళీ మరో 10 సార్లు కండరాన్ని బిగించి వదలండి. మళ్ళీ 30 సెకన్ల గ్యాప్ తర్వాత మరో 10 సార్లు ఇలా చెయ్యండి. అంతే! ఎక్సర్‌సైజ్‌లో తొలిభాగం 3 నిమిషాల లోపే అయిపోయింది.

2. ఈసారి ఆ కండరాలను బిగించి 5 సెకన్లపాటు బిగపట్టి వదలండి. అలా 10 సార్లు చెయ్యండి. ఈసారి వేగంగా కండరాన్ని 10 సార్లు బిగించి వదలండి. రెండు నిమిషాల్లో ఈ 2వ భాగం పూర్తయిపోతుంది.

3. ఈసారి PC కండరాలను ఎంత బలంగా వీలిస్తే అంత బిగించి వదలడం 5 సార్లు చెయ్యండి.

అన్నట్టు ఈ పై మూడు సందర్భాల్లోనూ కూడా పొట్టకండరాల్నీ, తొడ కండరాల్నీ, మరే శరీరావయవ కండరాల్నీ బిగించకండి. ఓన్లీ PC కండరాన్నే బిగించి వదలాలి.

4. ఇక 4వ భాగంలో PC కండరాన్ని 2 ని॥లపాటు బిగించి వదలండి. అలా 2 సార్లు చెయ్యండి చాలు.

అంతే ఈ పూటకి ఈ వ్యాయామం అయిపోయింది. మళ్ళీ రాత్రి చెయ్యండి. వీటిని ఎక్కడైనా, ఏ సమయంలోనైనా చెయ్యవచ్చు. ఓ బస్టాండ్‌లో కూచుని బస్‌కోసం ఎదురు చూస్తూ చెయ్యవచ్చు. (మీరు వ్యాయామం చేస్తున్నట్టే ఎవరికీ తెలీదు) అంతమాత్రాన ఎప్పుడుబడితే అప్పుడు గాకుండా రోజూ ఓ నిర్ణీత సమయం పెట్టుకుని చెయ్యండి. ప్లేసు ఏదయినా ఫర్వాలేదు. టైం స్పేర్ చెయ్యగలిగితే చాలు.

## ఎన్నాళ్ళు చెయ్యాలి?

ఫలితాలైతే 15 రోజుల నుంచి 45 రోజుల్లో కనిపిస్తాయి. కాని వ్యాయామం ఎన్నాళ్ళయినా చెయ్యవచ్చు. మొదటి 45 రోజులూ పైన చెప్పిన ప్రకారమే చేయండి. అటుపైన రోజూ రెండుపూటలా 4–5 ని॥లు వెచ్చించండి చాలు.

## వెరైటీగా రతి జరపండి

భార్యాభర్తలిద్దరూ ఈ ఎక్సర్‌సైజుని సుమారు నెలా, నెలాపదిహేను



రోజులపాటు చేసాక మీరో కొత్త రతివిధానం పాటించవచ్చు.

అంగప్రవేశం చేసాక మామూలుగా వెనక ముందులకు సంచలనాలివ్వడం మానేసి కదలకుండా నిశ్చలంగా ఉండండి. కేవలం మీ PC మజిల్స్‌తో స్తంభితాంగాన్ని బిగించి వదులుతూండండి. యోనిలో అది గట్టి కదలిక చేస్తూంటుంది. అదే సమయంలో మీ భార్యని తన యోని కండరాలతో, PC మజిల్‌తో మీ అంగాన్ని నొక్కి వదులుతూండమనండి.

నిశ్శబ్దంగా ఈ 'కదలికలు' లేని రతిని ఇద్దరూ ఆనందించండి. గతంలో లేని ఓ వింత మధురానుభూతి మీకు కలుగుతుంది. భావప్రాప్తికూడా కలగవచ్చు. అంతేకాదు ఈ భంగిమలో PC మజిల్ చర్యల వల్ల మీ స్తంభనం దృఢమై చాలాసేపు అలాగే నిలుస్తుంది. స్ఖలనమూ త్వరగా అయిపోదు.

సో, ఎక్సర్‌సైజుని మీ లైంగిక జీవితంలో ఓ అంతర్భాగం చేసుకోండి. ❖

## భర్త బలవంత సంయోగాన్ని నేరంగా పరిగణించలేం : సుప్రీంకోర్టు

అర్ధాంగిపై జీవిత భాగస్వామి బలవంత సంయోగానికి పాల్పడితే అది శిక్షార్హమైన నేరం కింద పరిగణించలేమని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. భాగస్వామి అంగీకారం లేకుండా బలవంతంగా లైంగిక చర్యకు పాల్పడటం అత్యాచార నేరం కిందికే వస్తుందా లేదా అనే విషయాన్ని పార్లమెంటు విస్తృతంగా చర్చించిందనీ, అందువల్ల ఇప్పుడు దానిని నేరపూరిత చర్యగా పరిగణించలేమని జస్టిస్ ఎం.బి. లోకుర్, జస్టిస్ దీపక్ గుప్తాల ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. అయితే 15-18 ఏళ్ల మధ్య వయసులోని వివాహిత బాలికలను వారి భర్తల బలవంతపు శృంగార చర్యల నుంచి రక్షించే అంశాన్ని పార్లమెంటు చర్చించిందో లేదో తెలుసుకోగోరింది. అలాంటి బాలికల హక్కుల్ని పరిరక్షించుకోవడంలో న్యాయస్థానం జోక్యం చేసుకో గలుగుతుందా కూడా తెలపాలని ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. 15 ఏళ్ల కంటే ఎక్కువ వయసున్న భార్యతో ఆమె భర్త సంయోగంలో పాల్గొనడం అత్యాచారం కాదని భారత శిక్షాస్మృతిలోని 375వ నిబంధన చెబుతోంది. 15 ఏళ్లలోపు బాలికలకు పెళ్లి చేయడం చట్టవిరుద్ధమని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. భార్య వయసు 15 నుంచి 18 ఏళ్లలోపు ఉంటే ఆమెతో భర్త శారీరక సంబంధం పెట్టుకోవడాన్ని అనుమతించడంలో రాజ్యాంగబద్ధతను ప్రశ్నిస్తూ దాఖలైన పిటిషన్‌పై విచారణ సందర్భంగా ధర్మాసనం ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది.

"18 ఏళ్లలోపు కాలేజీ విద్యార్థులు కూడా పరస్పర అంగీకారంతో లైంగిక చర్యలో పాల్గొంటున్న దాఖలాలు ఉంటున్నాయి. వారిపై చట్ట ప్రకారం కేసులూ నమోదవుతున్నాయి. దీనివల్ల బాధితులయ్యేది ఎవరు? ఏడేళ్ల శిక్ష విధించడం చాలా క్రూరం. అదే విధంగా 18 ఏళ్లలోపు అమ్మాయి పరస్పర అంగీకారంతో శృంగారంలో పాల్గొంటే అబ్బాయిపై అత్యాచార కేసు పెడుతున్నారు. ఇలాంటి కేసుల్లో వివిధ అంశాలను చూస్తే మాకూ కొంత ఇబ్బందిగానే ఉంటుంద"ని ధర్మాసనం పేర్కొంది. 15 ఏళ్లలోపు బాలికతో లైంగిక చర్యకు పాల్పడితే ఆమె సమ్మతి ఉన్నా, లేకపోయినా అది అత్యాచారమేనని స్పష్టం చేసింది. వివాహిత 15 ఏళ్లు పైబడి, 18 ఏళ్లలోపు వయసులో ఉంటే మాత్రం అత్యాచార నేరాన్ని మోపలేమని పునరుద్ఘాటించింది. అయితే, ఇలాంటి తేడా చూపించడం చట్టానికి, రాజ్యాంగానికి వ్యతిరేకమని 'ఇండిపెండెంట్ థాట్' స్వచ్ఛంద సంస్థ తరఫు న్యాయవాది గౌరవ్ అగర్వాల్ చెప్పారు. 18 ఏళ్లలోపు వివాహాలను అనుమతించడం ద్వారా 21వ రాజ్యాంగ అధికరణను పార్లమెంటు ఉల్లంఘించజాలదన్నారు. 15 నుంచి 18 ఏళ్లలోపు అమ్మాయిలు శారీరకంగా తగినంత అభివృద్ధి చెందరనీ, వారు సొంతగా నిర్ణయాలు తీసుకోలేరనీ చెప్పారు.

-ఈనాడు

Tips For Teens

## HIV/AIDS
## నిజా నిజాలు

### వాస్తవాలు తెలుసుకోండి...

**స్థూలంగా**

భారతదేశంలో HIV ఇన్ఫెక్షను (2003లో గల) 51 లక్షల నుంచి 2017 నాటికి 21 లక్షలకు తగ్గింది. కొత్త కేసులు 1.7% నుంచి 0.28% కి తగ్గాయి. వైరస్ సోకిన వారి జీవిత కలం ఒకనాడు 10-12 సం.లు ఉండగా ఇపు&ఉడు 30 సంల వరకూ ఉంటోంది. జీవిత నాణ్యత కూడా పెరిగింది. ఇవి గొప్ప పరిణామాలు. భారత ప్రభుత్వం చేపట్టిన అనేక చర్యల సత్ఫలితాలు. అయినా ఇప్పటికీ ఎంతోమంది కొత్తగా హెచ్ఐవి బారిన పడుతూనే ఉన్నారు.

HIV అనే వైరస్ సోకినవారికి- అది సోకిన కొన్నేళ్ళ వరకూ పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉండి క్రమేణా వారి రోగ నిరోధక శక్తి క్షీణించి చివరికి మృత్యువు ఆవరిస్తుంది. ఈ వ్యాధికి ఇప్పటికీ శాశ్వత నివారణ లేదు. వారి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచి, జీవిత కాలాన్ని కొంత పెంచే మందులున్నాయి. వీటిని యాంటీ రెట్రోవైరల్స్ అంటారు. వీటితో 20-30 సం॥ లు అదనంగా బ్రతికే అవకాశముంది. ఆ మందులు ఒకసారి మొదలుపెడితే జీవితాంతం వాడుతూనే ఉండాలి. మధ్య మధ్య వాటి ప్రభావం తగ్గిపోతున్నప్పుడల్లా మందులు మారుస్తూండాలి. జీవితాంతం కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఉండాలి. షుగర్, బి.పి., ఆస్మా మొ॥వి గలవారు ఎలాగైతే జీవితాంతం జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారో దీని విషయంలోనూ జాగ్రత్తలు ఎల్లప్పుడూ పాటించాలి. మందుల ఖరీదు ప్రస్తుతం బాగా తగ్గింది. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో ఉచిత వైద్యం లభిస్తోంది.

**వాస్తవాలు**

* HIV సోకిన వ్యక్తులు ఎంతకాలం బ్రతుకుతారనేది వారి వయసు, శారీరక ఆరోగ్యం, మనోధైర్యం, ఆహారం, జాగ్రత్తలు, క్రమశిక్షణ, దురలవాట్లు, కుటుంబం అందించే ఆసరా... వీటిమీద ఆధారపడ తాయి.

వృద్ధులు, పసిపిల్లలు HIV కి గురైతే వారిఆరోగ్యం, ఆయుష్షు త్వరగా క్షీణిస్తాయి. యువకులకు (15-40 సం॥) వారికి HIV సోకేక సగటు ఆయుష్షు 20-30 సం॥ లుంటుంది- పై అంశాలకి లోబడి.

* HIV మన దేశంలో ప్రధానంగా సెక్సు సంబంధాల ద్వారా వ్యాపిస్తోంది,
* మాదక ద్రవ్యాలను ఇంజెక్షన్ రూపంలో తీసుకునే వారిలో వ్యాపిస్తోంది.



* తల్లినుండి బిడ్డకు ప్రసవ సమయంలో కాని, తల్లి పాల ద్వారా కాని వ్యాపిస్తుంది. కాని అలా జరగకుండా 90% పైగా కేసుల్లో నివారించగలుగుతున్నాం.
* HIV సోకిన రక్తం తెలీక ఎక్కించుకోవడం ద్వారా వస్తోంది- కాని ప్రస్తుతం ఈ మార్గం ద్వారా HIV సోకడం తగ్గింది. సెక్సుద్వారా వ్యాపించడమే ఇంకా తగ్గలేదు.

**హోమో సెక్సువల్ వ్యాధికాదు**

పూర్వం అపోహపడ్డట్టుగా HIV వ్యాధి, AIDS అనేవి హోమో సెక్సువల్ వ్యాధులు కావు. వ్యాధిక్రిమి ఉన్నవారినుంచి లేనివారికి పైన చెప్పిన ఏ పద్ధతిలోనైనా రావచ్చును.

**HIV సోకకుండా ఉండాలంటే**

* పెళ్ళికి ముందు, సెక్సులో పాల్గొనకుండా ఉంటే HIV రాదు (హస్తప్రయోగం చేసుకోవచ్చు, తప్పులేదు,

నష్టంలేదు).

* పెళ్లయ్యాక జీవిత భాగస్వామి మినహా ఇంకెవ్వరితోనూ సెక్సులో పాల్గొనకుండా ఉంటే HIV భయం లేదు.

ఈ రెండు సుత్రాలనూ జీవితంలో ఎన్నడూ తప్పకూడని "నియమాలు"గా పెట్టుకుని జీవితాంతం పాటించేవారికి HIV సోకే అవకాశం చాలా తక్కువ.

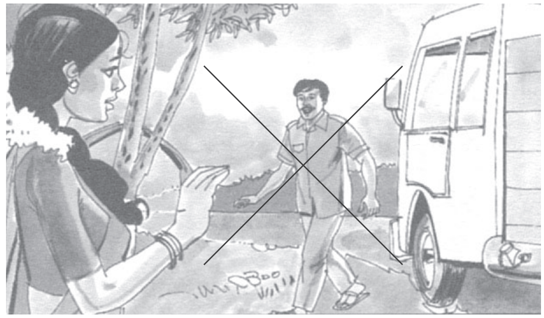
రక్తం ఎక్కించాల్సి వచ్చినప్పుడు, ఆపరేషన్లు, ఇంజెక్షన్లు చేయించుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఇక HIV గురించిన భయమే లేదు.

## ఇంకాసిని జాగ్రత్తలు

* ఆల్కహాలుకి దూరం దూరం. మత్తు పదార్థాలకు మరీ దూరం- ఈ రెండూ పొరపాటున అలవాటుగా మారిపోతే రెండిటినీ వదిలించుకునేందుకు 'డీ ఎడిక్షన్' చికిత్స తీసుకోండి. సైకియాట్రిస్టులూ, సైకాలజిస్టులూ సహాయం చేస్తారు.
* ఆల్కహాలు, మత్తు పదార్థాలూ మీలోని విచక్షణాజ్ఞానాన్ని పోగొడతాయి. ఏం చేస్తున్నారో తెలీని పరిస్థితిలోకి నెడతాయి. అనవసరమైన సవాళ్ళను స్వీకరించి ప్రమాదకరమైన పనులు చేసేలా ప్రోత్సహిస్తాయి.
  ఎవరన్నా రెచ్చగొడితే ఛాలెంజిగా తీసుకొని హానికరమైన పనులు చేయిస్తాయి. ప్రధానంగా మత్తు సూదులు పంచు కోవడమూ, సెక్సులో పాల్గొనేట్లు ప్రోత్స హించడం జరుగుతుంది.
* బ్లూ ఫిలిమ్స్ చూడకండి. అవి రెచ్చగొట్టి మీచేత ప్రమాదకరమైన పనులు చేయించి, HIV కౌగిలించుకోవచ్చు.

## ఎవరిని నమ్మొచ్చు?

* వ్యభిచారులతో సెక్సు ప్రమాద కరమని మీకు తెలుసు.
* కాని HIV వ్యభిచారులకే పరిమితం కాలేదు ఫ్యామిలీలలోకి వ్యాపించింది. ధనిక, పేద, స్త్రీపురుష, కులమత, వృత్తి, ఉద్యోగ భేదం లేకుండా అన్ని వర్గాల వారిలోకీ వ్యాపించింది. కనుక అందంగా, ఆరోగ్యంగా, ఆకర్షణీయంగా, హుందాగా కనిపించే వ్యక్తుల్లో కూడా HIV ఉండొచ్చు. స్నేహితులు, బంధువులు కూడా ఇందుకు అతీతులు కారు. HIV సోకి చనిపోయిన వారిలో VIP, VVIP లున్నారు. రాజకీయ నాయకులున్నారు. డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లున్నారు. విద్యార్థులున్నారు. బ్యాంకు, ప్రభుత్వోద్యోగులున్నారు. కార్మికులు, కూలీలున్నారు. లక్షలాది గృహిణులున్నారు. వ్యభిచారులున్నారు. కనుక వీరు వారు అని ఏం లేదు.
* కాబట్టి జీవిత భాగస్వామితో తప్ప ఇంకెవరితోనైనా సెక్సు రిస్కుతో కూడుకున్నదే!
* మగతనం పరీక్షించుకోవడానికి, పెళ్ళికి ముందు ఎక్స్‌పీరియన్సు పొందడానికి, ఫ్రెండ్స్ వత్తిడి వల్ల, ఆడవాళ్ళ ఛాలెంజికి పౌరుషపడి, మగవాళ్ళ ప్రేమ కబుర్లకి లొంగిపోయి... ఇలా ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పెళ్ళికిముందు కాని, తర్వాత కాని ఇతరులతో సెక్సులో వద్దు గాక వద్దు.



* అయినా తప్పదు సెక్సులో పాల్గొనాలంటారా? కండోమ్‌ని వాడుకోండి. జాగ్రత్తగా వాడితే అది HIV నుంచి 90% సందర్భాల్లో రక్షణనిస్తుంది. మిగతా 10% మీ అదృష్టం, మీ కర్మ!

## భయపడకండి!

* HIV సోకిన వ్యక్తితో కలిసిమెలిసి తిరిగితే ఆ HIV మీకు సోకదు.
* గిన్నెలు, కంచాలు, కప్పులు, పక్క దుప్పట్లు, టాయిలెట్ సీట్లు, దోమలు, నల్లులు, ఈగలు, జలగలు, పేలు... ఇలాంటి వేటి వల్లా HIV వ్యాపించదు.
* చీము, నెత్తురు, యోని ద్రవాలు, వీర్య ద్రవం, ఇతర శరీర ద్రవాలు... ఇవే ప్రమాదకరమైనవి. చెమట, కన్నీరు, లాలాజలం ప్రమాదకరం కావు.
* HIV సోకిన వ్యక్తిని చీత్కరించుకోకుండా, దూరంగా ఉంచకుండా మనలో ఒకరిగా చూడండి. చేయూతనివ్వండి. ధైర్యాన్ని, సంతోషాన్నీ ప్రసాదించండి.
* HIV కాని, యితర సుఖవ్యాధులు కాని సోకగల ప్రవర్తనవేపు ఎవరన్నా రిస్కు తీసుకుంటుంటే వారికి విజ్ఞానం కలిగించి, ఆ ప్రవర్తననుంచి వారిని మళ్ళించండి. ✡

# స్థూలకాయం వంశపారంపర్యంగా వస్తుందా? ఎలా నివారించాలి?



వయసుకీ శరీరం ఎత్తుకీ తగ్గట్టుగా ఉండాల్సిన బరువు కంటే చాలా ఎక్కువ బరువుంటే దాన్ని అధిక బరువు (Overweight) అనీ, స్థూలకాయత్వం (Obesity) అనీ అంటాం.

**"ఉండాల్సిన బరువు" అని ఎలా లెక్క కడతారు?**

ఎంత బరువుంటే ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యం, ఆయుర్దాయం అత్యుత్తమంగా ఉంటాయో అది "సరైన", "ఉండాల్సిన" బరువుగా పరిగణిస్తాం. ప్రతి మనిషికీ ఉండాల్సిన బరువు వయసుని బట్టి మారుతుంది. జాతిని బట్టి, ప్రాంతాన్ని బట్టి మారుతుంది. స్త్రీ పురుష భేదాన్ని బట్టి మారుతుంది. కాబట్టి ఆఫ్రికన్లకు అన్వయించిన బరువు అమెరికన్లకు వర్తింపజేయటమో, పంజాబీల బరువును నాగాలెండ్ ప్రజలకు వర్తింప జేయటమో అసమంజసం.

కనుక "సరైన బరువు" అనేదాన్ని ఏ వర్గానికి ఆ వర్గం విడివిడిగా నిర్ణయించడం జరుగుతుంది.

అలా నిర్ణయించిన "సరైన బరువు"తో ప్రజలందరి బరువుల్నీ బేరీజు వేసి చూస్తే... అమెరికాలో కనీసం నూటికి 20 మందిని "స్థూలకాయులుగా"నే పిలవాల్సి వస్తుంది. దేశదేశానికీ ఈ పెర్సంటేజీల్లో తేడా ఉండొచ్చు గాక, మొత్తంమీద స్థూలకాయ సమస్య అన్ని సమాజాల్లోనూ ఉంది. రానురాను నడివయస్కుల్లోనే కాకుండా యువతరంలో కూడా స్థూలకాయత్వం సమస్య పెరుగుతోంది. మనదేశంలో కూడా ఇప్పుడు ఇదే సమస్య కనిపిస్తోంది.

పైకి చూడటానికి స్థూలకాయ సమస్య






వైటోఫెర్-ఎన్ ట్రాన్స్‌క్యూ

తిండి అలవాటుకి సంబంధించిన సమస్యగా కనబడుతుంది. "బరువు తగ్గించడం'', స్థూలకాయాన్ని నివారించడం అనే అంశాలకోసం జనం చేత ఆహార పరిశ్రమల వారు 25 వేల కోట్ల రూ. ఖర్చు పెట్టిస్తున్నారంటే నమ్మండి! కాని, నిజానికి దీన్నొక మెడికల్ డిజార్డర్ గానే భావించాలి. కారణం – మన ఆకలి ఏ విధంగా ఖర్చు చేయబడుతుంది అనేదాని మీదనే స్థూలకాయత్వం ఏర్పడటం, ఏర్పడక పోవడం జరుగుతున్నాయి కనుక!

అదంతా వేస్టు, శరీర ఆకృతి, బరువు చాలా జాగ్రత్తగా జీన్స్ చేత నియంత్రించ బడుతూంటాయి. ఆహార నియమాలు పాటించినంత మాత్రాన జీన్స్‌ని మనం జయించలేము – అనే అభిప్రాయానికి వైద్య ప్రపంచం చేరుకుంటోంది.

## స్థూలకాయత్వాన్ని ఎవరికి వారే ఎలా తెలుసుకోవచ్చు?

గత 400 సం॥లుగా ఈ ప్రశ్నకి జవాబు వెతుకుతూనే ఉన్నారు. ప్రస్తుతం 3 పద్ధతులు వ్యాప్తంలో ఉన్నాయి. వీటిల్లో బాడీమాస్ ఇండెక్స్ (BMI) పద్ధతి ఒంట్లోని కొవ్వు శాతపు అంచనాకి బాగా దగ్గరగా వస్తుంది. దీనికో చిన్న ఫార్ములా ఉంది:

$$(BMI) = \frac{\text{మీ బరువు (కె.జి.లలో)}}{\text{ఎత్తు (మీటర్లలో)} \times \text{ఎత్తు (మీటర్లు)}}$$

ఉదాహరణకి 1.62మీ ఎత్తు, 78 కె.జి.ల బరువు ఉన్న వ్యక్తి (BMI)

$$(BMI) = \frac{78 \text{ కె.జి.లు}}{1.62 \text{ మీ} \times 1.62 \text{ మీ}} = \frac{78}{2.624} = 29.7$$

WHO వారి వర్గీకరణ ప్రకారం (BMI) ని బట్టి మనిషిని అండర్ వెయిట్ (బరువు తక్కువ) గా కాని, Grade I, Grade II, Grade III ఓవర్ వెయిట్‌గా కాని నిర్ణయిస్తారు. పట్టిక చూడండి.

| BMI విలువ | WHO కేటగిరీ | వాడుకలో అనే పదం |
|---|---|---|
| 18.5 కన్నా తక్కువ | అండర్ వెయిట్ | బక్కపలచన |
| 18.5 - 24.9 | నార్మల్ | ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడు |
| 24 - 29.9 | Grade I ఓవర్ వెయిట్ | ఒళ్ళుగా ఉన్నాడు |
| 30 - 29.9 | Grade II ఓవర్ వెయిట్ | లావు(స్థూలకాయం) |
| 40 - ఆపైన | Grade III ఓవర్ వెయిట్ | మహాకాయం (అతిలావు) |

### కొన్ని సత్యాలు

...ఒక సగటు పౌరుడు ప్రతి దశాబ్ద కాలంలోనూ రమారమి కోటి కేలరీల శక్తినిచ్చే ఆహారం తీసుకుంటాడు. అంత అపార శక్తిని లోపలికి తీసుకుంటున్న ఆ వ్యక్తి పెరిగే బరువు మాత్రం ఆ దశాబ్ద కాలంలో కొన్ని కె.జి.లకి మించదు.

మనం స్వీకరించే శక్తి (తీసుకునే ఆహారం)లో 99.83% మేరకు ఖర్చయిపోయి 0.17% మాత్రమే నిల్వ చేసుకోవడానికి మిగులుతుందని అంచనా! కనుకనే కొన్ని సంవత్సరాల కాలంలో సగటు మనిషి పెరిగే బరువు కొన్ని కె.జి.లకి మించదు.

కాని ఓ వ్యక్తికి తను తిన్న కేలరీలలో 99.5% మాత్రమే ఖర్చవుతున్నాయనుకోండి. 0.50% కేలరీల శక్తి నిల్వలుగా మారుతాయి. ఆపాటి స్వల్ప మిగులుతోనే ఆ మనిషి మామూలుకన్నా 3 రెట్లు వేగంగా బరువు పెరిగిపోతాడు. ఇట్టే స్థూలకాయుడైపోతాడు.

దీన్ని బట్టి రెండు విషయాలు తేలిపోతున్నాయి.

1. మనిషిలో 'ఆకలి' అనేది అతి జాగ్రత్తగా నియత్రించ బడుతోంది. లేకపోతే ఒక్కొక్కరం ఎంతెంత సైజులో ఉండే వాళ్ళమో కదా!

2. అలాగే స్థూలకాయత్వం అనేది ఆకలికి, జీవక్రియలకీ (మెటబాలిజమ్)కీ మధ్య సమన్వయం కుదరక పోవడం వల్ల ఏర్పడే సమస్య అని!

### ఏది స్థూలకాయమో తెలుసుకునేదెలా?

చూసే కళ్ళనిబట్టి మనిషి వర్ణన మారి పోతుంది. తల్లి కళ్ళకి పిల్లలెప్పుడూ చిక్కినట్టే కనిపిస్తారు. ఇక మిగతావారి విషయానికొస్తే మామూలుగా ఉన్న వ్యక్తిని ఒకొక్కరు సన్నగా ఉన్నారంటారు. ఒకొక్కరు చక్కగా ఉన్నాడు, ఇంతకంటే లావైతే బాగుండదంటారు

మరొకరు అబ్బే ఇంకా వెయిట్ తగ్గాలి అంటారు. లోకో భిన్న రుచిః.

ఎవరి రుచులు ఏవైతే మనకేం లెండి. మనక్కావలసింది ఆరోగ్యశాస్త్ర దృష్ట్యా ఏది స్థూలకాయంవో తెలియాలి. దానికి ఫార్ములా ఉంది? (బాక్సు చూడండి)



## వంశపారంపర్యం

అనేక కుటుంబాలలో స్థూలకాయం వంశపారంపర్యంగా వస్తోంది. కుటుంబంలోని కొందరు వ్యక్తుల ఆహారపు అలవాట్లు అచ్చం ఒకేలా ఉండటం వల్ల అధిక బరువు వంశపారంపర్య మనిపించడం కొన్ని సందర్భాల్లో జరుగుతుంది. వాస్తవంగా జీన్స్ ప్రభావం ఉండటం ఎన్నో సందర్భాల్లో జరుగుతుంది.!

అయితే ఈ జీన్స్ అంత శక్తివంతమైన జీన్స్ కావు. కేవలం ఈ జీన్స్ ఉన్న వారందరికీ ఒబీసిటి (స్థూలకాయం) కలగదు. ఆ వ్యక్తులు కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో పడితేనే ఒబీసిటీ వస్తుంది.

ఉదాహరణకి కొందరికి ఆహారం అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల స్థూలత్వం కలిగితే కొందరికి తిన్న కొద్దిపాటి ఆహారమూ సరిగా వినియోగపడక, శక్తినిల్వలు (Fat) గా మారిపోయి స్థూలత్వం వస్తుంది. ఒక వ్యక్తికి తక్కువగానే తినే అలవాటుందను కుందాం. కాని అతనికి జన్యుపరంగా థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేసే తీరులో తేడా ఉంది. ఆ తేడా వల్ల అతనికి తిన్న కొద్ది ఆహారంలోనూ కొద్ది భాగం మాత్రమే శక్తి ఖర్చయి, మిగతాది నిల్వగా మారిపోయి ఒళ్ళు పెరుగుతుంది.

మరొకరికి ఆకలి, మెటాలిజమ్ చక్కగానే ఉంటాయి కాని ఏంఫిటామైన్స్ అనే వర్గపు మందులు వాడాల్సి రావటం వల్ల ఆకలి కోల్పోయి ఉండాల్సిన దానికన్నా బరువు తగ్గిపోతారు. ఒకామె కొన్నేళ్ళ దాకా ఆరోగ్యంగానే ఉండి, అటుపైన పాలీసిస్టిక్ ఒవేరియన్ డిసీజ్ రావడంతో అపారంగా లావు పెరిగిపోయింది. తిండి, ఎక్సర్‌సైజులు చేసినా ఫలించని దశకి చేరుకుంది.

అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు కూడా 'సన్నమే అందం' అదే సాంస్కృతిక ప్రలోభానికి లోనై తిండి మానేసి, తిండిపట్ల ఏవగింపు పెంచుకుని, చిక్కి శల్యమైపోతారు (ఎనొర్క్సెకియా). వారి ఒంట్లో మామూలు బరువుకి సంబంధించిన జీన్సే ఉన్నా నిరుపయోగ మైనట్టే కదా!

**ఇలా ఇటు జీన్స్ కొంత, బయటి పరిస్థితులు కొంత శరీరం బరువుని శాసిస్తాయి.**

సుమారు 25000 మంది కవలల్ని, 50000 మంది వారి కుటుంబ సభ్యుల్ని స్టడీ చేసిన మేయెస్ బృందం ప్రకారం స్థూలకాయానికి 67% కారణం జీన్సు, 33% కారణం పరిసరాలూ అని తేలింది.

## స్థూలత్వం కలిగించే జీన్స్

సుమారు ఓ 40 జీన్స్‌ని జీన్స్‌గా గుర్తించారు. అన్నీ ఓ చోట కాకుండా చెరో క్రోమోజోము మీద సర్దుకోవడం విశేషం.

వీటిల్లో 23వ నంబరు క్రోమోజోము మీద ఉండే POMC అనే జీన్, 18వ క్రోమోజోములోని MC4R అనే జీన్, PCI అనే జీను, 5వక్రోమోజోములోని PCI జీన్– వీటికి మారు రూపాలున్నాయి – చిన్నచిన్న జన్యుమార్పులతో! ఆ మారు రూపాలు స్థూలకాయానికి కారణాలట. వీటిలో ఏది ఉన్నా స్థూలత్వానికి అనుకూలత ఏర్పడుతుంది.

అలాగే Leptin జీన్ (ఇది 7వ క్రోమోజోము పై ఉంటుంది) వల్ల ఆకలి అధికంగా ఉండి, ఎక్కువ తినడం, ఫలితంగా లావెక్కి పోవడం జరుగుతు న్నాయని గుర్తించారు.

ఇంతే కాక సుమారు 30 రకాల జన్యు వ్యాధుల్లో స్థూలకాయం ఏర్పడటం జరుగు తోంది. ఇవికాక, గుర్తించ లేనంత తక్కువ ప్రభావం కలిగించే వందలాది జీన్స్ ఉన్నాయి. ఒక మనిషిలో వీటిలో ఎన్ని జీన్స్ ఉంటే అతనికి స్థూలత్వం కలిగే అవకాశాలు అంత ఎక్కువ వుతాయి.

స్థూలత్వాన్ని కలిగించే అలవాట్లు, పరిస్థితులు

దినదినం మన శరీరం ఖర్చుపెట్టే శక్తిలో 50 నుంచి 80 శాతం వరకూ శరీరంలో

అవయువాలు చేసేవని కోసమే ఉపయోగపడుతుంది (మన ప్రమేయం లేకుండానే). మిగతా 20-50% మనం చేసే పనులకోసం (ఫిజికల్ ఏక్టివిటీ) ఖర్చవుతుంది. అయితే ఈ ఫిజికల్ ఏక్టివిటీ (శారీరక శ్రమ) ఎవరెవరు ఎంతెంత చేస్తారనేది మనిషి మనిషికీ మారుతుందనేది అందరికీ తెలిసిన సత్యమే.

అయితే ఓ విశేషమేమంటే ఒకేస్థాయి స్థూలకాయం ఉన్నవారందరి శారీరకశ్రమ స్థాయి ఒకే మాదిరిగా ఉంటుంది. సన్నగా ఉన్నవారు చురుకుగా ఉంటారు (చురుగ్గా ఉండటం వల్ల సన్నగా ఉండటం కూడా జరుగుతుందేమో!) అలాగే లావుగా ఉన్నవారు శారీరకంగా చురుగ్గా లేకపోవడం, తక్కువ ఫిజికల్ ఏక్టివిటీ కలిగి ఉండటం సాధారణం. ఒక స్టడీ ప్రకారం బాల్యంలోని అలవాట్లు కూడా ఒబీసిటీకి దారితీస్తాయి. రోజూ 5 గం॥లపాటు టి.వి. ముందు కూచుండిపోయే పిల్లలకి స్థూలకాయం కలిగే అవకాశం 2 గంటల కంటే ఎక్కువ కూచోని పిల్లలతో పోలిస్తే అయిదున్నర రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది.

## ఆహారపు అలవాట్లు

స్థూలకాయానికి జీన్స్ కారణమే అన్నా అంతకన్నా ఎక్కువ ప్రభావమే మన ఆహారపు అలవాట్లు చూపుతాయని ఇంతకు ముందే (ఎనోరెక్సియా విషయంలో) చెప్పుకున్నాం. అలాగే సుమో, మల్లయోధుల్ని చూడండి- వాళ్ళు కావాలని అతి బలవర్ధకాహారం తింటూ తమ శరీరాన్ని పర్వతాల్లా పెంచుకుంటారు కావాలని అదే స్థాయిలో కాపాడుకుంటారు. అక్కడ జీన్స్ ప్రభావం ఏమైనట్టు?

## ఆధునిక ప్రపంచపు ఆహారం

ముఖ్యంగా చెప్పుకోవల్సింది నాగరిక ఆహారం గురించి! ప్రస్తుతం నాగరిక ప్రజలకు శారీరక శ్రమ తగ్గిపోయింది. దానికి తోడు కొవ్వు అధికంగా ఉండే కొత్తరకాల ఆహార పదార్థాలు వేల సంఖ్యలో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఈ హై ఫ్యాట్ ఫుడ్స్‌లోని దుర్గుణ మేమిటంటే వాటిని తింటున్నప్పుడు "కడుపు నిండింది, చాలు ఇంక తినకు" అనే మెసేజ్‌ని పంపడంలో మెదడు విఫలమవుతుంది. కడుపు ఎప్పుడు నిండిందో దానికి అర్థంకాక మనల్ని అధికంగా తిననిస్తుంది.

## పిండదశలోనే ప్రోగ్రామింగ్

అమ్మ కడుపులో ఒదిగి ఉన్నంతకాలం అమ్మ పుష్టే బిడ్డకి ఆధారం. తల్లి పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతుంటే బిడ్డలూ బరువు తక్కువగానే పుడతారు. పౌష్టిక లోపంతోనే పుడతారు. అయితే అలాంటి బిడ్డల్లో ముఖ్యంగా మొదటి 6 నెలలు పిండదశలో **"ఆహారాన్ని పొదుపుగా తీసుకుంటూ వీలైనంత మేరకు దాచుకునే లక్షణం" అభివృద్ధి చెందుతుందట.** ఫలితంగా ఆ బిడ్డలు పెరిగి పెద్దై మామూలుగా ఆహారం తీసుకోవడం మొదలు పెడితే వారిలో ఆ అదనపు ఆహారం కొవ్వు నిల్వలుగా మారిపోయి స్థూలకాయం ఏర్పడుతుందట. 1944-45లో హాలెండ్‌లో క్షామం ఏర్పడినప్పుడు ఎండుగా పుట్టిన అనేకమంది పిల్లలు పెద్దవారయ్యాక స్థూలకాయులుగా తయారవడం జరిగింది.

ఈ ఉదాహరణలని బట్టి జీన్స్ ప్రభావాన్ని పరిసరాలు మార్చగలవని తెలుస్తోంది. అయితే జీన్స్ మారవనీ, వాటి వ్యక్తీకరణనే పరిసరాలు 'టేక్ డైవర్షన్' అంటూ మార్చేస్తాయనీ గ్రహించండి.

## కుటుంబంలో అందరికీ ఎందుకు రాదు?

స్థూలకాయం వంశపారంపర్యమైతే ఇంట్లో అందరికీ ఎందుకు రాదు?

ఇంట్లో అందరూ ఒకే ఎత్తు బరువు, ఆకారం ఒకే పోలికల్లో ఉంటారా? కొందరికి స్థూలకాయానికి దారితీసే జీన్స్ సంక్రమిస్తాయి, కొందరికి సంక్రమించవు. సంక్రమించిన వారిలో కూడా అందరికీ ఒకే జీన్స్ చేరవు. చేరినా అందరిపైనా పరిసరాల ప్రభావం ఒకేలా ఉండదు. అంతేకాదు ఆయా జీన్స్ కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులకు లోనైతేనే ఒబీసిటీ వస్తుంది పాలబడితే, కొందరు ఆయా పరిస్థితులకు లోనవడం జరగక పోవచ్చు. అదీ కారణం.

స్థూలకాయానికి దోహదం చేసే జీన్స్‌ని గుర్తించే కొద్దీ వాటి ప్రభావాన్ని నిలువుచేసే చికిత్సలూ రూపొందుతున్నాయి. మున్ముందు మరిన్ని ఔషధాలు, చికిత్సా విధానాలు ఆవిష్కరింపబడనున్నాయి. ✳





# బ్రెస్ట్ కేన్సర్ రాకుండా ఇలా...!

**మ**హిళల్లో రొమ్ము కేన్సర్ నానాటికీ పెరిగిపోతోంది. ఇప్పటికే మన దేశంలో కేన్సరులన్నిటిలోకీ ప్రథమస్థానాన్ని బ్రెస్ట్ కేన్సరే ఆక్రమించింది. అన్ని వయసుల వారిలోనూ గతంలో కంటే కేన్సరు కేసుల సంఖ్య దాదాపు రెట్టింపయింది. మహా నగరాలలోని స్రీలలో ఎక్కువ మందికి, గ్రామాలలో స్రీలకు తక్కువ సంఖ్యలోనూ బ్రెస్ట్ కేన్సరు సోకుతున్నా, మరణాల సంఖ్య మాత్రం గ్రామాలలోనే అధికంగా ఉంది.

కారణం ప్రారంభదశలోనే దీన్ని గుర్తించలేకపోవడం, ఫలితంగా, చికిత్స అందేనాటికి కేన్సరు ముదిరిపోవడమూను.

అణుధార్మికత మొదలుకొని పారిశ్రామిక రసాయనాలు, క్రిమిసంహారక మందులు, చివరికి ఇంట్లో వాడే రసాయనాల దాకా ఎన్నో రసాయనిక పదార్థాలు, ఔషధాలు, మరెన్నో వైద్య పరీక్షా విధానాలు మొ॥వి కేన్సరు వ్యాధికి దోహదం చేస్తున్నాయని శాస్త్రవేత్తలనుంచి పర్యావరణ వేత్తల దాకా ఘోషిస్తున్నారు.

నగరాల విషయానికొస్తే అక్కడి ప్రజల లైఫ్‌స్టైల్ (జీవన శైలి) లో వేగంగా చోటు చేసుకుంటున్న మార్పులు కూడా బ్రెస్ట్‌కేన్సరుకి దోహదం చేస్తున్నాయి.

నగరాల్లోని స్త్రీలు లేటుగా గర్భం ధరిస్తారు. లేదా పిల్లల్ని కనరు, కన్నా పిల్లలకి చనుబాలు యివ్వరు. నగర స్త్రీలకి త్వరగా రజస్వలవటం లేదా ఆలస్యంగా బహిష్టులు ముగియటం జరుగుతోంది. సాధారణంగా ఒళ్ళు చేయడం ఎక్కువ, హార్మోను చికిత్సలు తీసుకోవడం ఎక్కువ, ఆల్కహాలు తీసుకోవడం ఎక్కువ, వాళ్ళ ఆహారంలో జంతువుల కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. పర్యావరణ కాలుష్యం ఎక్కువ. వీటిల్లో ప్రతీ ఒక్క అంశమూ కొంత కొంత చొప్పున బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌కి దోహదపడుతుం దంటారు కేన్సరు నిపుణులు డా. దిన్‌షా.

తినే ఆహారం వల్ల కూడా బ్రెస్ట్ కేన్సర్ అవకాశాలు ఎక్కువవుతాయనడానికి సాక్ష్యం పార్శీలు. పారశీయుల ఆహారంలో మిగతా భారతీయుల ఆహారంలో పోలిస్తే పాశ్చాత్యత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది, కొవ్వు, రెడ్ మీట్, అధికంగా కలిగి ఆకుకూరలు, పళ్ళు తక్కువగా ఉండే వారి ఆహారం బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌కి ఎక్కువగా సహాయ పడుతుంది.

### బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌ని గుర్తించడం ఎలా?

రొమ్ములో గడ్డ ఏర్పడుతుంది. లేదా చంకకి, రొమ్ముకి మధ్యప్రాంతంలో ఏర్పడుతుంది. ఆ గడ్డ నొప్పి లేకుండా, గట్టిగా ఉంటుంది. బహిష్టుకి ముందు రొమ్ములో గడ్డ ఏర్పడటం, బహిష్టవగానే ఆ గడ్డ మాయమవటం కాకుండా గడ్డ ఎప్పటికీ ఉంటుంది. ఆ గడ్డ అపక్రమాకారంలో ఉంటే అది కేన్సరు గడ్డ అయ్యే అవకాశం అధికం.

అలాగే రొమ్ము ఆకారం మారిపోయినా చనుమొనలు లోపలికి చొచ్చుకుపోయినా, వాటినుంచి ముదురు రంగు ద్రవం వస్తున్నా కూడా రొమ్ముకేన్సరని అనుమానించాలి.

బ్రెస్ట్ కేన్సరు తొలిదశని స్టేజి '0' గానూ,

**బ్రెస్ట్‌ని స్వయంగా పరీక్షించుకోవడం**











అంతిమదశని స్టేజి 'V' గానూ వర్ణిస్తారు. మధ్యలో స్టేజి II, స్టేజి III (A, B, C) స్టేజి IV అని దశలు, ఉపదశలు ఉంటాయి. ఈ విభజన కేన్సరు పురోగతిని, లక్షణాలని బట్టి చేసినది.

బ్రెస్ట్ కేన్సరు వృద్ధి చెందే కొద్దీ అది చుట్టు పక్కల టిష్యూలకి వ్యాపించడం, క్రమేణా కేన్సరు లక్షణాలు చేతులలోని లింఫ్‌నాళాలకు, గ్రంథులకు వ్యాపించడం, రొమ్ముని కప్పి ఉంచే చర్మానికి, ఛాతీ గోడలకు, అంతిమంగా మెడకు, ఆపైన ఊపిరితిత్తులు, లివరు, ఎముకలలోకి, మెదడుకి వ్యాపించడం జరుగుతాయి.,

బ్రెస్ట్ కేన్సరుని నివారించే ఔషధాలు కాని, ఫలితాలనిచ్చే నమ్మకమైన ప్రణాళిక కాని లేదు.

ఉన్నంతలో ఉత్తమమార్గం ఏంటంటే 20 ఏళ్ళు నిండిన ప్రతిస్త్రీ రొమ్ములను స్వయంగా పరీక్షించుకోవడం నేర్చు కోవాలి. పుస్తకాలు చదివి, చిత్రపటాలు చూసి రొమ్ముల్ని పరీక్షించుకోవడ మెలాగో తెలుసు కోవచ్చుగాని ("మీరు– మీ ఆరోగ్యం" చదవండి) ఉత్తమ మార్గం డాక్టరు ద్వారా నేర్చు కోవడమే!

రొమ్ముల స్వీయ పరీక్ష (Breast Self-Examination, BSE) రెగ్యులర్‌గా చేసుకుంటూ ఏడాదికోసారి డాక్టరుచే

రొమ్ముల పరీక్ష చేయించుకునే వాళ్ళు బ్రెస్ట్‌లో వచ్చే ఏ మార్పునైనా ప్రారంభదశలోనే గుర్తించగల్గి చికిత్స పొందగల్గుతారు. అలా చేస్తే కేన్సరు నివారణ సులభం. చికిత్స కూడా నత్పలితాలినిస్తుంది. అలాంటివారు బ్రెస్ట్ కేన్సరు గురించి భయపడే పని లేదు. (ఇదే నియమం గర్భాశయం కంఠ కేన్సరుకి కూడా వర్తిస్తుంది).



### పరీక్షలు :

బ్రెస్ట్ కేన్సరుని గుర్తించడానికి డాక్టర్లు కొన్ని పరీక్షలు చేస్తారు. ముందు భౌతికంగా రొమ్ముని శాస్త్రీయంగా నొక్కి చూసన్తూ, ఉండల సైజు, స్వభావం గుర్తిస్తారు. మేమోగ్రఫీ అనే ప్రత్యేక పరీక్ష చేసి కేన్సరు గడ్డ సైజు, స్థానం, స్వభావం కొంతమేరకు తెలుసు కుంటారు. అటుపైన అవసరాన్ని బట్టి FNAC అనే పద్ధతి ద్వారా రొమ్ముగడ్డలోని టిష్యూ సేకరించి పరీక్ష చేయిస్తారు. దాన్లో కేన్సరు కణాలున్నదీ లేనిదీ నిర్ధారణగా తేలిపోతుంది. X-Ray లు ఉపయోగించకుండా MRI, PET, అల్ట్రాసౌండుల సహాయం తో డయాగ్నోసిస్ చేసే పద్ధతులు కూడా ఉన్నాయి.

**బ్రెస్ట్ కేన్సరుకి దోహదం చేసే పరిస్థితులు (రిస్కు ఫేక్టర్లు)**

* తొందరగా ఎక్కువమంది కంటే ముందుగా రజస్వలవడం (*early menarche)
* పిల్లలకి చనుబాలివ్వకపోవడం.
* బహిష్టులు ఆలస్యంగా ముగియటం.
* హార్మోను చికిత్స తీసుకోవడం.
* వారానికి 3 సార్లు అంతకుమించి ఆల్కహాలు సేవించడం, కొవ్వుతో కూడిన జంతుమాంసం అధికంగా తీసుకోవడం.
* స్థూలకాయం
* గతంలో బ్రెస్ట్ కేన్సరు వచ్చి ఉండటం, లేదా రక్తబంధువులెవరికైనా బ్రెస్ట్ కేన్సరు వచ్చి ఉండటం.

ఈ పరిస్థితులున్నవారికి రొమ్ము కేన్సరు కలిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

కేన్సరు ఉందని నిర్ధారణయితే అది ఏ దశలో ఉందో దాన్ని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది. రేడియేషన్ చికిత్స, ఔషధ చికిత్స, సర్జరీ ద్వారా కేన్సరు టిష్యూ తొలగించడం సందర్భానుసారం చేస్తారు. కొందరికి కొంత టిష్యూనే తొలగిస్తే ఇంకొందరికి మొత్తం రొమ్మునే తీసేయాల్సి వస్తుంది.

తిరిగి కేన్సరు కణాలు అభివృద్ధి చెందకుండాను, అది సమూలంగా నాశనమయ్యేలాగానూ రసాయన చికిత్స, రేడియేషన్ చికిత్స అవసరపడతాయి. ప్రాథమిక దశల్లో కేన్సరు గుర్తించబడిన స్త్రీలలో 60% మందికి ఈ విధానాల వల్ల పూర్తిగా కేన్సరు నయమౌతుంది.

మొత్తం మీద అన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల్లాగే బ్రెస్ట్ కేన్సర్ విషయంలో కూడా ప్రారంభంలోనే వ్యాధిని గుర్తించడం మీదనే పేషెంటు భవితవ్యం ప్రధానంగా ఆధారపడుతుంది. బ్రెస్ట్ కేన్సరు కేవలం 2 సం॥రాల్లోనే ప్రారంభదశనుండి అంతిమ దశకి పురోగమించగలదు.

అంతిమ దశలో ఉన్న కేన్సరు గల స్త్రీకి అది నయమయ్యే అవకాశాలు 10 శాతమే ఉండగా ప్రారంభదశలో గల స్త్రీకి పూర్తిగా నయమయ్యే అవకాశాలు 90% ఉంటాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ఇది గుర్తించాలి.

20 సం.లు పైబడిన ప్రతి స్త్రీ డాక్టరుచే రెగ్యులర్‌గా రొమ్ముల పరీక్ష, గర్భాశయకంఠ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. మీ ఆరోగ్యానికి అది రక్ష.

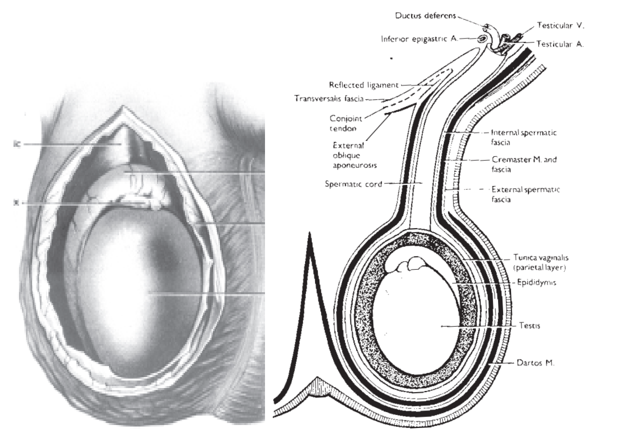
# బీజకోశానికి ఫైలేరియల్ వాపు

***డా. బాదం సురేంద్రబాబు,***
*యూరాలజిస్టు,*
*కాకినాడ*

బీజకోశం (స్క్రోటమ్ Scrotum) అనేది ఒక సంచీ. పురుషాంగం దిగువున వేలాడే ఈ సంచిలో పురుష బీజాలు (Testes) ఉంటాయని మీకు తెలుసు.

బీజాలని మోసే ఈ సంచికి వాపు అనేక కారణాలవల్ల రావచ్చు. అ సంగతి స్థూలంగా గతంలో 'సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్' పత్రికలో చెప్పుకున్నాం. ఫైలేరియా వల్ల కలిగే వాపుని ఈ సంచికలో ప్రత్యేకంగా చూద్దాం.

బీజకోశపు గోడలో పైకి మనకి కనిపించేది ఒక్తి చర్మం మాత్రమే. ఈ చర్మం అడుగున ఒక కండరపు పొర ఉంటుంది. (దాని పేరు డార్టోస్ కండరం). దాని అడుగున ఒక ఖాళీ ప్రదేశం (ఫాసియా), ఆ అడుగున బీజాన్ని ఆవరించి ఉండే 3 పొరలు, క్రిమాస్టర్ కండరం, ఆ దిగువున ట్యూనికా వెజినాలిస్ అనే పొర ఉంటాయి. (పటం చూడండి).




ఇన్ని పొరల లోపల బీజం సురక్షితంగా ఒక ద్రవంలో తేలి ఉంటుంది. (ఆ ద్రవం అవసరానికి మించి ఉంటే దాన్ని వరిబీజం (హైడ్రోసీల్ అంటాం).

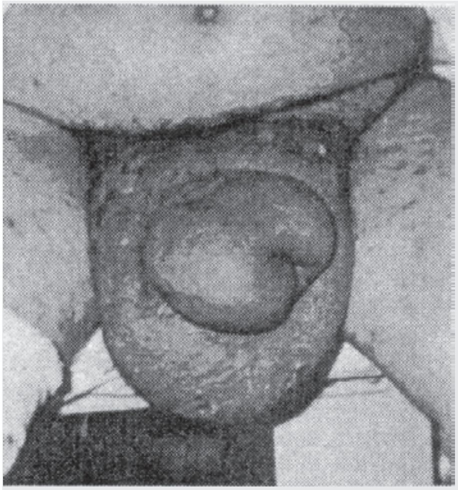
బీజకోశాన్ని కోసి చూస్తే అది రెండు గదులుగా ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. ఎడమగదిలో ఎడమబీజం, కుడిగదిలో కుడిబీజం ఉంటాయి. రెండు గదులకీ మధ్య ఒక అసంపూర్ణమైన అడ్డు గోడ కూడా ఉంటుంది.

*బీజకోశం వాచినట్టు కనబడడానికి అనేక కారణాలున్నాయి.*
*- ఆ సంచిలో ద్రవరాశి ఎక్కువ అవటం, బీజం కాని, దాని అనుబంధ భాగాలు కాని పెద్దవి కావటం, అన్నపు పేగు బీజకోశంలోకి దిగటం వగైరా!*

*ఫైలేరియా జ్వరాన్ని కలిగించే క్రిముల వల్ల కూడా బీజకోశం పెద్దగా వాచిపోతుంది. బోదకాలు వచ్చినట్టే బీజకోశానికి కూడా 'బోద' వస్తుందన్నమాట. దీని గురించి తెలుసుకుందాం!*

**వాపు**

బీజకోశం వాచినట్టు కనబడటానికి అనేక కారణాలున్నాయి. 1. అందులో ద్రవరాశి ఎక్కువ అవటం, బీజాలు కాని వాటి అనుబంధ భాగాలు కాని పెద్దవి కావటం, అన్నపు పేగు బీజకోశంలోకి దిగటం వగైరా!



ఫైలేరియల్ వాపుతో బీజం, పురుషాంగం

ఫైలేరియా జ్వరాన్ని కలిగించే క్రిములవల్ల కూడా బీజకోశం పెద్దగా వాచిపోతుంది. బోదకాలు వచ్చినట్టే బీజకోశానికి కూడా 'బోద' వస్తుందన్న మాట. దీనిగురించే యిప్పుడు మనం చెప్పుకోబోతున్నాం.

## ఎలా సంభవిస్తుంది?

ఫైలేరియా క్రిములు దోమకాటు ద్వారా చర్మంలోని లింఫ్‌నాళాలలోకీ, అక్కడనుండి శరీరం లోపల లోతుగా వ్యాపించి ఉన్న లింఫ్ నాళాలలోకీ చేరుకుంటాయి. కటి (పెల్విస్) ప్రాంతంలోని లింపు నాళాలలోకి, గ్రంథులలోకి చేరుకుని ఇవి పెరిగి పెద్దవై, సంఖ్యలో పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు, లింఫ్ గ్రంథుల, నాళాల లోపలి పొరలు వాపుకి లోనవుతాయి. దీన్ని ప్రొలిఫరేటివ్ లింఫాంజైటిస్ అంటారు. ఆ ప్రాంతంలో – చనిపోయిన ఫైలేరియా క్రిముల చుట్టూ తెల్లరక్తకణాలు చేరి గ్రాన్యులోమేటస్ రియాక్షన్‌కు లోనవుతాయి. (అనగా చర్మం మీద గాయం మానేటప్పుడు కొత్త టిష్యూ ఎలా ఏర్పడుతుందో అలాంటి టిష్యూ ఏర్పడుతుంది). దానిలో కాల్షియం కూడా పేరుకుని గట్టి పెంకులా తయారుకావచ్చు కదా! ఈ క్రమంలో ముందుగా లింఫ్ నాళం సాగిపోవటం, ఎర్రబడి వాపు, మంట కలిగించటం, తదుపరి మూసుకుపోవడం జరుగుతాయి.

లింఫ్ నాళాల్లో ఇలా ఎప్పుడైతే అడ్డు ఏర్పడిందో ప్రారంభంలో స్పెర్మటిక్ కార్డ్ నొప్పి, బీజాలనొప్పి, ఎపిడిడైమిస్ నొప్పి వగైరా కలుగుతాయి. బీజకోశం లింఫ్‌ద్రవంతో నిండి పోయి వరిబీజం ఏర్పడుతుంది.

ఈ వరిబీజం ప్రారంభంలో వచ్చి పోతూ ఉండటం జరగవచ్చు. కాని క్రమేణా శాశ్వతంగా స్థిరపడిపోయి రాను రాను మరీ పెద్దదవుతుంది. చర్మమూ, దాని క్రింది టిష్యూలు విపరీతంగా దళసరెక్కుతాయి.

చికిత్స తీసుకోని వారికి బీజకోశం దుర్భరంగా వాచిపోయి, చివరకు పురుషాంగం కూడా దానిలో కూరుకు పోతుంది. పై ఫొటోల్లో చూపిన తరహా క్లాసికల్ ఫైలేరియల్ బీజకోశం వైద్యశాస్త్ర పురోగతి వల్ల ఇప్పుడు బాగా కనుమరుగైందను కోండి! అయిన ప్పటికీ నాటు వైద్యం చేయించు కునే వారిలోనూ వైద్యం అందని కొండజాతుల వారి లోనూ యిప్పటికీ విస్తారంగా ఉంది.

**పొట్టేలు కొమ్ము:** ఇలాంటి ముదురు కేసుల్లో పురుషాంగం కూడా వాచి గొర్రె కొమ్ములా లావుగా వంకరగా తయారవుతుంది.

**లింఫ్ స్క్రోటమ్:** లింఫ్ ద్రవంతో నిండిన బీజకోశాన్ని లింఫ్ స్క్రోటమ్



ఫైలేరియల్ బీజంలో పురుషాంగం మునిగిపోయిన దృశ్యం

అంటాము. అరుదైన ఈ పరిస్థితిలో బీజకోశంపై అకస్మాత్తుగా బొబ్బలా ఏర్పడ టమూ, అది చితికి బీజకోశంలోంచి కొంత లింఫ్‌ద్రవం కారిపోవటమూ జరుగుతాయి. ఇది ఫైలేరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రతకి అద్దంపడుతుంది. ఇట్లా చితికిన భాగంలో బాక్టీరియా క్రిములు, ఫంగసు చేరడం,

మరల బొబ్బలు ఏర్పడటం, చీము పోయటం, చితకడం, రక్తంలో కూడా చీము కణాలు అధికమవటం జరుగు తాయి. (అయితే ఈ పరిణామాలు అరుదని గుర్తించండి). లింఫ్ స్క్రోటమ్‌కి మందులతో చికిత్స కష్టం. వాచిపోయిన బీజకోశాన్ని శస్త్ర చికిత్స (ఆపరేషన్) ద్వారా బాగు చెయ్యడమే ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

## మరికొన్ని వాస్తవాలు

బీజకోశపు ఫైలేరియల్ వాపు కొద్ది రోజుల్లోనూ నెలల్లోనూ ఏర్పడేది కాదు. ఇది కొన్ని సంవత్సరాలు పట్టే ప్రక్రియ.

ఫైలేరియా వ్యాధి ఎక్కడ ప్రబలంగా ఉంటుందో అక్కడ ఈ ఫైలేరియల్ బీజకోశం కూడా ఎక్కువమందిలో కనిపిస్తుంది.

**దయాగ్నోసిస్**

బీజకోశం వాపుకి చికిత్స నిమిత్తం వచ్చే పేషెంట్ల రక్తంలో ఫైలేరియల్ క్రిమి ఉన్నట్లు ఋజువైతే వ్యాధి నిర్ణయం జరిగినట్లే. ఇందుకోసం పేషెంటుని రాత్రిపూట హాస్పిటల్లోనే పడుకోమని కొద్దిసేపు నిద్ర పోయాక అప్పుడు రక్తం తీసి పరీక్ష చేయిస్తాము. (ఎందుకంటే పేషెంటు నిద్రపోతున్నప్పుడు మైక్రోఫైలేరియా క్రిములు రక్తంలో నిర్భయంగా తిరుగుతూ, పరీక్షలో తేలిగ్గా పట్టుబడతాయి).

**1. వైద్య చికిత్స :**

ఫైలేరియల్ వ్యాధికి అనేక వారాలపాటు డైఇథైల్ కార్బామజైన్ మాత్రలతో చికిత్స చేస్తాము. ఈ మందు వ్యాధి పురోగతిని అదుపు చేస్తుంది. అప్పటికే రక్తంలో ఉన్న మైక్రోఫైలేరియాలు వైద్యంవల్ల చనిపోయి తొలగిపోతాయి. కీటకాల ద్వారా వ్యాప్తి తగ్గుతుంది. అయితే లింపు గ్రంథులకు అప్పటికే జరిగిన నష్టాన్ని కాని, బీజకోశం వాపుని కాని మందులేవీ తగ్గించలేవు. ఫైలేరియా ప్రౌఢ క్రిములని కూడా ఈ మందు సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనలేదు.

**2.శస్త్ర చికిత్స :**

శస్త్ర చికిత్సలో ప్రధానోద్దేశాలు రెండు...

1. మూసుకుపోయిన లింపు నాళాల స్థానే లింపు ద్రవాన్ని పీల్చుకోగల కొత్త ప్రదేశాలను సృష్టించటం. ఇందు నిమిత్తం బీజకోశపు చర్మానికి, తొడకు మధ్య చర్మపు బ్రిడ్జి నిర్మించడం జరుగుతుంది. తద్వారా బీజకోశంలో చేరే లింపు ద్రవాన్ని తొడలోని లింపు నాళాలు గ్రహిస్తాయి.

2. ఇక రెండవది, మరీ పెద్దదిగా తయారైన బీజకోశపు టిష్యూలను ఆపరేషన్ ద్వారా తొలగించి అవసరమైతే వృషణాలను (బీజాలను) తొడల్లో ప్రతిష్ఠించడం జరుగు తుంది. ఈ ఆపరేషన్ వల్ల పురుషాంగపు అడుగుభాగం నుంచి తొలగించబడిన చర్మాన్ని కూడా పునర్నిర్మించడం జరుగుతుంది.

బీజకోశం వాపు ఫలితంగా ఏర్పడే శారీరక యిబ్బందినీ, మానసిక క్షోభనీ తొలగించడానికి యిలా ఆపరేషన్ చెయ్యటమొక్కటే మార్గం.

## ప్రోస్టేట్ ఉబ్బు వేధిస్తుంటే..

వయసు మీద పడుతున్నకొద్దీ పురుషుల్లో కొందరికి ప్రోస్టేట్ గ్రంథి ఉబ్బటం (బీపీహెచ్) మొదలవుతుంది. ఇదేమీ క్యాన్సర్‌కు దారితీయదు గానీ ఒకొక్కరిలో బీపీహెచ్, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ రెండూ కలిసి కనబడుతుంటాయి. ప్రోస్టేట్ ఉబ్బినప్పటికీ సుమారు 60% మందిలో ఎలాంటి లక్షణాలూ ఉండకపోవచ్చు. కొందరిలో మాత్రం మూత్ర విసర్జన సాఫీగా కాకపోవటం, ధార తగ్గటం, మూత్రం ఆగకపోవటం, లీకవ్వటం, మూత్రం పోసినా లోపల ఇంకా ఉందని అనిపించటం, తరచుగా- ముఖ్యంగా రాత్రిపూట - ఎక్కువసార్లు మూత్రం పోయాల్సి వస్తుండటం వంటివి తీవ్ర వేదన కలిగిస్తాయి. ఇలాంటి వారికి మందులతో పాటు జీవనశైలి మార్పులు బాగా ఉపయోగ పడతాయి.

★ కొందరు ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు, ధైర్యాన్ని కోల్పోయినప్పుడు మరింత ఎక్కువగా మూత్ర విసర్జన చేస్తుంటారు. ఇలాంటివారు వ్యాయామం, ధ్యానం ద్వారా ఒత్తిడి తగ్గించుకోవటం మంచిది.

★ కాస్త ఎక్కువ సమయం పట్టినా బాత్రూమ్‌కు వెళ్లినపుడు పూర్తిగా మూత్ర విసర్జన అయ్యేలా చూసుకోవాలి. దీంతో ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి పరుగెత్తాల్సిన అవసరం తప్పుతుంది.

★ కొన్ని మందులు సైతం మూత్ర సమస్యకు దోహదం చేయొచ్చు. అందువల్ల మీరు వేసుకునే అన్నిరకాల మందుల గురించి డాక్టర్‌కు చెప్పటం మంచిది. అవసరమైతే మందులను మార్చటమో, మోతాదును తగ్గించటమో చేస్తారు.

★ సాయంత్రం వేళల్లో ద్రవాలు తీసుకోవటం మానెయ్యాలి. ముఖ్యంగా కెఫీన్‌తో కూడిన కాఫీ వంటి పానీయాలు, మద్యం జోలికి వెళ్లకపోవటం ఉత్తమం. ఇవి రెండూ మూత్రాశయ కండరాల పటుత్వాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. మూత్రం ఎక్కువగా ఉత్పత్తయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో రాత్రిపూట మూత్రం ఎక్కువసార్లు రావటానికి దారితీస్తాయి.



# సంతానం కలగాలంటే...?

**నూ**టికి 15-20 మంది దంపతులకి పిల్లలు పుట్టక పోవడమో, ఆలస్యంగా పుట్టడమో జరుగుతోంది. సంతానం కలగక పోవడానికి

✻ 33% కేసుల్లో లోపం పురుషుడి లోనూ

✻ 25% కేసుల్లో లోపం స్త్రీలోను

✻ 25% కేసుల్లో లోపం యిద్దరిలోను ఉంటుండగా

✻ 17% మంది విషయంలో కారణాలు అంతుచిక్కటం లేదు.

**మగవాళ్ళ దోషాల గురించిన** ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక ప్రకారం

✻ 12% మందిలో వెరికోసిల్

✻ 10% మందిలో బీజాల వైఫల్యం

✻ 7% మందిలో ప్రోస్టేటు, శుక్రకోశ వ్యాధులు

✻ 6% మందిలో వీర్యకోశ నిర్మాణంలో దోషాలు

✻ 4% మందిలో వీర్య ద్రవంలో లోపాలు

✻ 4% మందిలో వీర్య కణాలకు చురుకుదనం చాలకపోవడం

✻ 3% మందిలో వీర్య వ్యతిరేక ఏంటీ బాడీలుండటం

✻ 2% మందిలో సెక్సు సమస్యలు

✻ 1% మందిలో వీర్య కణాలు అసలే ఉత్పత్తి కాకపోవడం

✻ 4% మందిలో హార్మోను దోషాలు ఉండటం

✻ 47% మందిలో కారణం తెలియక పోవడం జరుగుతోంది!

**సెక్సు సమస్యల వల్ల ఇన్ఫెర్టిలిటీ**

✻ సరైన టైంలో సెక్సులో పాల్గొనక (పాల్గొనటం కుదరక)

✻ తగినంత వ్యవధిలో సెక్సులో పాల్గొనక

✻ సరైన రతి భంగిమలు అనుసరించక

✻ దంపతుల మధ్య సెక్సే కుదరక

✻ అతిశీఘ్రస్కలనం, స్కలనం జరగక పోవడం (Anejaculation), నపుంసకత్వం, పరాంగ్ముఖ (రిట్రోగ్రేడ్) స్కలనం లాంటి సెక్సు సమస్యల వల్ల నూటికి 3% మంది పురుషులు సంతానం కనలేకపోతున్నారు.

ఈ రంగంలో **అభిసారిక** ఎనలేని కృషిచేసిన వైనం పాఠకులకు తెలియనిది కాదు. సగటున ఏడాదికి 480-600 మంది నిస్సంతులైన పాఠకుల ఇళ్ళలో పసి పిల్లల చిరునవ్వుల దివిటీలు వెలిగించ గలగటం నిజంగా మా అదృష్టం, మా జన్మకు సార్థకత. రాష్ట్రాంతరం నుంచీ, రాష్ట్రంలో ఏదో ఒక మూలనుంచీ ఫోనో, ఉత్తరమో 'మీ వైద్యం వల్ల మాకు సంతానం కలగబోతోంది' అని ఒక శుభవార్త మోసుకొచ్చినప్పుడల్లా మనసు సంతోషంతో పులకరిస్తుంది. ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్విఘ్నంగా కొనసాగించ డానికి కొత్త స్ఫూర్తి నిస్తూంటుంది.

## కొన్ని సూచనలు పాటించాలి

పెళ్ళయి ఏడాది గడవకున్నా, రజతోత్సవం జరిగిపోయినా సంతానం ఆశించే పురుషులు (స్త్రీలు కూడా) కొన్ని సూచనలు పాటించాలి. కొన్ని విషయాలు తెలుసుకోవాలి.

* పొగాకు ఏ రూపంలోనూ తీసుకోవద్దు (సిగరెట్, బీడీ, చుట్ట, కారా (జర్దా) కిళ్ళీ, గుట్కా, పాన్‌మసాలా, తంబాకు పొడరు, ముక్కుపొడుం (నశ్యం)- అన్నీ నిషేధమే.

* ఆల్కహాలు పరమ నిషేధం (సారా, బ్రాందీ, విస్కీ, జిన్, రమ్ము వగైరాలే కాదు బీరు కూడా తాగవద్దు).

* మాదక ద్రవ్యాలు వీర్య కణాలను పాడుచేస్తాయి. అవి అలవాటుంటే తక్షణం మానుకోవాలి. అందుకు డీఎడిక్షన్ సెంటర్ల నుంచి కాని యితర ప్రొఫెషనల్స్ నుంచి కాని సహాయం తీసుకోవాలి. ఎవరంతట వారు మానడం కష్టం.

* డాక్టరు ప్రిస్క్రయిబ్ చెయ్యకుండా అనవసరంగా ఏ మందులూ వేసుకో కూడదు. కడుపులో అల్సర్లకి వాడే మందులూ, కీళ్ళవాతపు మందులూ, యాంటీడిప్రెసెంట్లు, సైకోట్రాపిక్ మందులు, కొన్ని శీఘ్రస్కలన నివారణౌషధాలు సెక్సు సమస్యల్ని సృష్టిస్తాయి, లేదా వీర్యకణాలను పాడు చేస్తాయి.

* సుఖవ్యాధులు, జననాంగ వ్యాధులూ ఏం వచ్చినా వెంటనే డాక్టర్ని కలిసి పూర్తి కోర్సు వైద్యం తీసుకొని పోగొట్టుకోవాలి. (గనేరియా వంటి సుఖవ్యాధులు వీర్య నాళాలను మూసేసి సంతానం కలగకుండా చేస్తాయి).

* వృత్తిరీత్యా అధిక ఉష్ణోగ్రత లోనూ, రసాయనాల మధ్యా పనిచేసే వారికి వీర్య కణాల సంఖ్య, నిర్మాణం ఆరోగ్యకరంగా ఉండక పోవచ్చు. కనుక వారు తరచుగా చెకప్ చేయించుకుని వీలైన సంరక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి.

* జననాంగ దోషాలున్నట్టయితే (ఉదా : సూక్ష్మపురుషాంగం, కామపీఠంపై వెంట్రుకలు లేకపోవడం, వచ్చీ రానట్టుం డటం, మూత్రనాళం సరైన చోట లేకపో వడం, వరిబీజం, హెర్నియా, వెరికోసిల్, బీజాలనొప్పి, సలుపు మొదలైనవి ఏమి ఉన్నా వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.

* ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందకుండా, ఆడగొంతుతో, చిన్న బీజాలతో, పొడవు శరీరంతో లావుగా ఉంటారు కొందరు. అలాంటివారు కూడా వెంటనే (ఏ వయసు వారైనా) వైద్య సలహా తీసుకోవాలి.

* పెళ్ళయిన ఏడాది పాటు సెక్సులో (సగటున వారానికి 3-4 సార్లు) పాల్గొన్నా గర్భం రాని దంపతులు డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

## వీర్య పరీక్షకి సూచనలు

డాక్టరు తొలుత మగవాడికి సెమెన్ టెస్టు చేయిస్తాడు. అందుకుగాను మీరు 2-3 రోజులపాటు సెక్సులో, హస్త ప్రయోగంలో, నిద్రలో స్కలించకుండా ఉండి... అప్పుడు వీర్యం సేకరించి టెస్టుకి యివ్వాలి.

హస్త ప్రయోగం ద్వారా వీర్యం సేకరించటం బెస్టు. వీర్యాన్ని కండోమ్ (నిరోధ్)లోకి కాకుండా శుభ్రమైన పొడి, వెడల్పాటి గాజు సీసాలోకి సేకరించాలి. వీర్యం బయట చిందిపోతే ఎంత కొంచెం చిందిపోయినా సరే- టెస్టుకి పనికిరాదు. మరో 2-3 రోజులు పోనిచ్చి మళ్ళీ ప్రయత్నించాలి. వీర్యం సేకరించిన అరగంటలో టెస్టు చేయించాలి.

## మంచి వీర్యం లక్షణాలు

ఆ వీర్యం సుమారు 1.5-3 మి.లీ. ఉండి అరగంటలో అది నీరైపోవాలి. దాని pH 7.2 - 8.0 ఉండాలి. చీము రంగులో కాని, ఎర్రగా కాని ఉండకూడదు. దాన్లో కనీసం 1 మి.లీ కి 20 మిలియన్ల పైన వీర్యకణాలు, వాటిల్లో 50% కి ఆరోగ్యకరమైన నిర్మాణము, చురుకైన ఫార్వర్డ్ కదలికా ఉండాలి. చీము కణాలు, రక్త కణాలూ ఎక్కువ ఉండకూడదు. ఫ్రక్టోజు మొ॥ రసాయనాలు సరైన రాశిలో ఉండాలి.

వీర్యంలో ఏంటీబాడీలు ఉండ కూడదు. గిరికీలు కొట్టే వీర్య కణాలు, గుంపులుగా అతుక్కుపోయే వీర్య కణాలూ ఉండటం మంచిది కాదు.

## చికిత్స

మందులతో చికిత్స అనేకమందిలో సత్ఫలితాలిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో - అంటే వీర్యోత్పదక కణాలు అసలే

లేనప్పుడు, లేదా అవి ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని శాశ్వతంగా కోల్పోయినప్పుడు, జన్యు దోషాలు మొ॥వి ఉన్నప్పుడు – వైద్య చికిత్స వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. వీర్య కణాల ఉత్పత్తి మామూలుగానే ఉండి అవి బయటికొచ్చే మార్గం మూసుకోవడం వంటి సందర్భాల్లో మందులు పనికిరావు. శస్త్రమే (ఆపరేషనే) అపుడు సరైన చికిత్స.

అలాంటి క్లిష్ట సందర్భాలు మినహా, గుర్తించగలిగిన వీర్య దోషాలున్న అనేక మంది పురుషుల్ని వైద్యం ద్వారా తండ్రుల్ని చేయగలం.

### ఎన్నాళ్ళు?

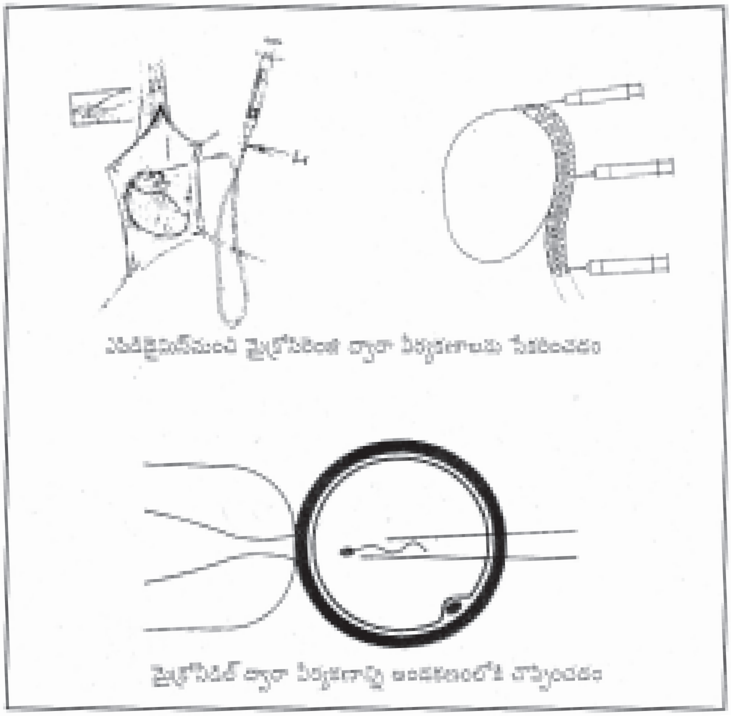
ఔషధ చికిత్స అవసరపడే వారికి చికిత్స ఫలితాలు బయట పడటానికి సుమారు 3 నెలలు వ్యవధి పడుతుంది. ఎందుకంటే వీర్యకణాల ఉత్పత్తికి సగటున 74 రోజుల కాలం పడుతుంది. అవి స్ఖలించబడాల్సిన చోటుకి చేరడానికి మరో 10–14 రోజులు పడుతుంది.

కనుక వీర్య దోషాలున్నవారు కనీస పక్షం 3 నుంచి 6 నెలల పాటు మందులు వాడాలి.

### దేనితో?

చికిత్స కొచ్చేసరికి సందర్భాన్ని బట్టి చికిత్స మార్గం ఎంచుకుంటారు. హార్మోను లోపాలున్న వారికి హార్మోన్లను ఇంజెక్షను/మాత్రల రూపంలో ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. హార్మోను అధికంగా ఉన్నవారికి వాటిని తగ్గించేందుకు మందులిస్తారు.

జననావయవాలకు ఇన్ఫెక్షను సోకితే సెమెన్ కల్చరు, యాంటిబయోగ్రామ్ చేయించి తగిన మందులిస్తే సాఫల్యశక్తి తిరిగి వస్తుంది. సాధారణంగా వీర్యంలో 5/మి.లీ కన్నా అధికంగా చీము కణాలుంటే



ఇన్ఫెక్షనుందని గుర్తించవచ్చు. యాంటీ బయాటిక్ చికిత్స 2–4 వారాలపాటు భార్యాభర్తలిద్దరికీ చేస్తేనే ఫలితం ఉంటుంది.

స్ఖలన దోషాలుంటాయి కొందరికి. డయాబిటిస్ వల్ల, ఇతరేతర కారణాల వల్ల వీర్యం బయటికి కాకుండా పురుషుడి మూత్రాశయంలోకి విడుదల అవుతుంది.

ఇలా లోలోపలే అయ్యే స్కలనాన్ని రిట్రోగేడ్ ఇజాక్యులేషన్ అంటాం. దీని వల్ల పురుషుడికి రతిలో తృప్తి కలుగుతుంది కాని వీర్యం విడుదల కాదు. సింపథోమైమెటిక్ ఏజెంట్లు వగైరా మందులతో చికిత్స వల్ల ఈ సమస్య తీరుతుంది.

వీర్యకణాలు పెరగడానికి మా వైటోఫెర్–ఎన్, ఎఫ్.టి.ఎం., ట్రాన్స్క్యు వంటి మందులు కొన్ని నెలలు వాడాలి.

ప్రొలాక్టిన్ హార్మోను అధికంగా ఉన్నవారికీ, పిట్యూటరీ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి అల్పంగా (Hypogonadotropic hypogonadism) ఉన్నవారికీ Kallman's Syndrome) వంటి పరిస్థితు లున్న వారికీ తప్ప మిగతా వారికి వైద్య చికిత్స ఆశాజనకంగా ఉండటంలేదని డా॥ పాండ్యన్ ఒక వ్యాసంలో వ్రాసారు.

కాని పురుషుల వంధ్యత్వ సమస్య విషయంలో మా చికిత్స సలహాలు వేలాది మందికి ఫలించాయి. మా అనుభవం వేరేగా ఉంది!

### చికిత్సలేని పరిస్థితులు

కాని, ఎంత గొప్ప వైద్యం కూడా అందరికీ ఫలించదు కదా! ఫలిస్తుం దనుకోవడం, ఫలించాలను కోవడం దురాశ కూడా! ఉదాహరణకి వీర్యంలో అసలే కణాలు లేనివారుంటారు (azoospermia). వీర్యమే విడుదల కానివారు (aspermia) ఉంటారు. ఇలాంటివారికి



వైద్య చికిత్స/శస్త్ర చికిత్స కొద్ది మందికే ఫలిస్తాయి. మిగతా వారికి ఫలించవు.

**ఆధునిక చికిత్స**

అలాంటి వారిలో కొందరి బీజాలను హార్మోనుల ద్వారా ప్రేరేపించి వీర్య కణాలను అల్ప సంఖ్యలో అపరిపక్వ స్థాయిలోనైనా ఉత్పత్తి చేయవచ్చు. (అది కూడా అందరికీ సాధ్యం కాదు). అలా ఉత్పత్తి అయిన వీర్యకణాలని కాని, వాటి మాతృకల్ని కాని మైక్రో నీడిల్ ద్వారా బీజాల నుంచి (ఎపిడిడైమిస్ నుంచి) సేకరించి వాటిని ప్రత్యేక కల్చరు ద్రావణాల్లో పరిపక్వము య్యేలా చేసి, లేబరేటరీలో స్త్రీ అండకణం లోపలికి విడిచి పెడతారు. ఇలా అండకణం లోపలికి వీర్య కణాన్ని ప్రవేశ పెట్టడాన్ని ICSI (Intra Cytoplasmic Sperm Injection) అనీ, MIST (Micro Insemination Sperm Transfer) అనీ అంటాం.

అత్యల్ప సంఖ్యలో తయారయ్యీ, అవనట్టుండే ఈ వీర్య కణాలను సేకరించడానికి ప్రస్తుతమున్న పద్ధతులు:

MESA (Micro Epididymal Sperm Aspiration)

MAESA (Macro Epididymal Sperm Aspiration)

PESA (Percutaneous Epididymal Sperm Aspiration)

TESE (Testicular Sperm Extraction)

SPERB (Sperm Retrieval from the Bladder)

VASA (Vasal Sperm Aspiration) (వేసక్టమీ రివర్సల్ ఫెయిలయిన వారికి).

ఈ విధానాల వినియోగానికి మొత్తం ఖర్చు (విధానాన్ని బట్టి) నెలకు రూ. 1,50,000 నుంచి 2 లక్షలు పైచిలుకు కావచ్చని అంచనా! (IVF-ET తో సహా).

సామాన్యునికి ఆధునిక విధానాలు ప్రస్తుతంలో అందని ద్రాక్షలే అయినా సమీప భవిష్యత్తు మాత్రం ఆశాజనకంగా ఉంది.



# పరీక్షలంటే భయమా?

చాలా మంది విద్యార్థులు పరీక్షలంటే భయపడుతున్నారు. పరీక్షలంటే భయం ఎందుకుండాలి? సరిగా ప్రిపేర్ కాకపోతే ఉంటుంది.

సరిగా ప్రిపేర్ అయినా భయం వేస్తే? దాన్నుంచి బయటపడి మంచి మార్కులు తెచ్చుకోవడం మన చేతులలోనే ఉంది.

ప్రిపరేషన్ సరిగా ఉండడం అన్ని సందర్భాలలో మంచిది. పరీక్షలలో తక్కువ మార్కులొస్తాయని గాని, పేపర్ ఎలా ఉంటుందో అని గాని, ఎలా రాయగలనో అనిగాని ముందు నుండి హైరానా పడకండి. దానివల్ల చదివిన చదువు కూడా హరించుకు పోతుంది.

భయం మనిషి అభివృద్ధికి ఆనకట్టలు వేస్తుంది.

**భయం అంటే?**

భయానికి ఇంగ్లీషు పేరు ఫియర్ (FEAR). దీన్ని రెండు రకాలుగా అన్వయించుకోవచ్చు. ఒకటి F- Fantasizing, E-Experiencing, A-Appear as, R-Real. అంటే లేనివి ఊహించుకొని, నిజంగా జరిగినట్లు ఫీలవ్వడం. అంటే ఊహాజనితాలు.

FEARకి రెండో అర్థం. F-False, E-Education, A-Appear as, R-Real. అంటే మనలో రకరకాల అపోహల వల్ల ఏర్పడే భయం.

మొదటి భయం కారణం ఊహ. దాన్ని ఊహ ద్వారానే జయించాలి. అది తల్లిదండ్రులైనా, విద్యార్థులైనా నెగిటివ్ ఊహలతో భయం ప్రారంభం అవుతుంది. అదే పాజిటివ్‌గా ఆలోచిస్తే భయం పోయి, ముందడుగు వేస్తారు.

ఇక రెండో రకం భయానికి కారణం అపోహ, ఆలోచనా విధానం సమంగా లేకపోవడం. ఎవరెవరో చెప్పేవి ఆలోచించకుండా తలలో నింపుకుని భయపడడం. దీనికి పరిష్కారం శాస్త్రీయ విజ్ఞానం పెంపొందించుకోవడమే.




***డా. సీతారాం,***

***గీతం యూనివర్సిటీ - 9848 39 8080***


**భయం ఎందుకు?**

అసలు ఏ విషయంలో భయపడు తున్నారో ఒకసారి కాగితంపై రాసుకోండి. ఏదయినా సబ్జెక్ట్ విషయంలో భయపడుతుంటే దానికి కారణాలను కాగితంపై రాసుకోండి. ఆ కారణాలకు ఆలోచిస్తే పరిష్కారాలూ దొరుకుతాయి. వాటిని పరిష్కరించుకుంటూ పోతే భయం తగ్గుతుంది.

రానివాటిని పరీక్షల ముందు కొత్తగా మొదలుపెట్టొద్దు. ఇప్పటివరకు చదివిన వాటినే బాగా చదవాలి. థీరమ్‌లనుగాని, ప్రాబ్లమ్‌లనుగాని ఒకటికి రెండుసార్లు కాగితంపై రాయడం వలన బాగా వస్తాయి. సులువుగా ఎలా గుర్తు పెట్టుకోవాలో మీ ఉపాధ్యాయులనుగాని, సహవిద్యార్థులనుగాని అడిగి నేర్చుకోవాలి. అది మాని వర్రీ అయితే వచ్చినవి కూడా మర్చి పోతారు.

**సరిగా ప్రిపేర్ కాకపోతే?**

సరిగా ప్రిపేర్ అవ్వడం అనేది ప్రతి విద్యార్థి బాధ్యత. రకరకాల కారణాలచేత మీరు ప్రిపేర్ అవ్వలేదని చెప్పవచ్చు. సిన్సియర్‌గా ప్రిపేర్ అవ్వడం అన్ని విధాల ఉత్తమం అన్న విషయం అని అందరికి

తెలుసు. అంబేద్కర్, లాల్‌బహదూర్‌శాస్త్రి లాంటి వారు చదువుకై ఎంత కష్టపడ్డారో గుర్తు తెచ్చుకోండి.

సరే! సరిగా ప్రిపేర్ అవ్వలేదు. పరీక్షల్లో భయపడి ఏమి లాభం? 'ఎంత వస్తే అంతే రాస్తాను' అనే నిర్ణయానికి రండి. వచ్చింది వచ్చినట్లు రాయండి. అలా రాసినా మీరు మంచి ఫలితాలే పొందగలరు.

***టెన్షన్ వద్దు! అటెన్షన్ కావాలి!!***

**శారీరక సమస్యలు**

తప్పించుకు తిరుగువాడు ధన్యుడు సుమతీ అన్నట్లుగా భయానికి ప్రతిఫలంగా ఏదో ఒక శారీరక సమస్య ఎదురవుతుంది. పరీక్షల పట్ల ఉండే భయం, ఆందోళనలు తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, విరేచనాలు, నోట్లో పుళ్ళు వంటి సమస్యలు సృష్టిస్తాయి. కుటుంబసభ్యుల దృష్టి నాకర్షించి ఉపశమనం పొందడానికి, సానుభూతికి అవి ఉపయోగపడతాయి. కాని ఫలితాల స్థాయిని తగ్గించేస్తాయి.

ఇటువంటి పలాయనవాదాలను ఆపి, పరీక్షలను పనిష్మెంట్‌గా కాకుండా మీరు చదివినది ఎంత గ్రహించారో, జ్ఞాపకం పెట్టుకున్నారో కొలిచి చూసుకోవడం ప్లెజర్‌గా ఫీలవ్వాలి. అలా చూస్తే ఏ శారీరక సమస్యరాదు.

**భయమా? ధైర్యమా?**

ఒక కంప్యూటర్‌ని తీసుకోండి. ఏది ఇన్‌పుట్ ఇస్తే అదే ఔట్‌పుట్ స్క్రీన్‌పై కనిపిస్తుంది. మీరు కూడా అంతే! మీ మనస్సులో ఏది అనుకుంటే అదే మీ ప్రవర్తన రూపంలో బయటపడుతుంది. నాకు భయం! భయం! అని అనుకుంటే భయమే వేస్తుంది. 'నేను ధైర్యంగా పరీక్షలు రాస్తా'ననుకోవాలి. నేను ఫెయిలవుతానేమో అనుకోవద్దు. "పరీక్షలు పాసయ్యి తీరుతానని" దృఢ నిశ్చయానికి రండి. నెగిటివ్ థింకింగ్‌తో నట్టేట మునిగిపోతారు. పాజిటివ్ థింకింగ్‌తో పైపైకి వెళతారు. ప్రాణాయామ, మెడిటేషన్ వంటి మీకు నచ్చిన రిలాక్సేషన్ మెథడ్ ప్రాక్టీస్ చేస్తూ పాజిటివ్ సజెషన్‌లు ఇచ్చుకోండి. మీలో భయం తగ్గిపోతుంది.

భయం విత్తనాలు నాటితే భయం మొక్కలే వస్తాయి. ధైర్యం నాటితే ధైర్యమనే మొక్కలు, చెట్లు వస్తాయి.

***ధైర్యే సాహసే లక్ష్మీ! డేర్ అండ్ విన్!*** అనే మాటలను గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. మీ ఫోకస్ చదువు మీదే పెట్టండి. మీ ఫలితాలు మీరు ఊహించిన దానికంటే బాగా వస్తాయి. శుభం.

## 'మగవాళ్ళ ద్వీపం' ఒకినోషిమా



మగవాళ్ళకే ప్రత్యేకించి ఏకంగా ఓ ద్వీపమే ఉంటుందా? ఉండటమే కాదు. దానికి **'యునెస్కో ప్రపంచ వారసత్వ సంపద'** (వరల్డ్ హెరిటేజ్) హోదా కూడా లభించింది.

జపాన్ అనేక ద్వీపాల సముదాయం. అందులో అందమైన ఓ బుల్లి ద్వీపం 'ఒకినోషిమా'. ఈ ద్వీపం ఓ ప్రసిద్ధ దైవక్షేత్రం. ఈ ద్వీప దేవతకి 365 రోజులూ షింటో (ప్రధాన పూజారి) పూజాది కార్యక్రమాలు నిర్వర్తిస్తూంటారు. సంవత్సరంలో ఒక్కరోజు మినహా మరే రోజునా పూజారులకి / ఆలయ నిర్వాహకులకి మినహా యితరులకు ప్రవేశం ఉండదు. ఉన్న ఒక్క రోజున కూడా కొద్ది మందికే అనుమతి లభిస్తుంది. గత ఏడు అలా 200 మందికి మాత్రమే అనుమతి లభించింది. వీరంతా ఆ ద్వీపానికి సముద్ర మార్గంలో రావడమే కాకుండా, నగ్నంగా సముద్ర స్నానం చేసి మరీ దర్శనానికి వెళ్ళాలి.

ఇదేం వివక్ష? మహిళలెందుకు అనర్హులు? అనే ప్రశ్నకు జవాబుగా అక్కడివారు 'ఇది మహిళలకు అసౌకర్యమూ, ప్రమాదకరమూ కనుకనూ, బిడ్డలకు జన్మనిచ్చే తల్లులను కాపాడుకోవలసి ఉన్నందువల్లనూ మహిళలకి ఈ ద్వీపంలోకి ప్రవేశాన్ని నిషేధించామని, అంతేకాని మహిళల పట్ల వివక్ష కా'దనీ ఆలయ నిర్వాహకులు వివరణ ఇస్తున్నారు. అంతేకాదు, వచ్చే ఏడాది నుంచి ఆలయ పూజారులు తప్ప మిగిలిన సందర్శకులందరికీ ప్రవేశం నిషేధించాలని యోచిస్తున్నారు.

క్రాంతికార్




# నవ్వండి! నవ్వించండి!
# ఆరోగ్యాన్ని - విజయాన్ని పొందండి!

**"హాయిగా నవ్వగలిగే వాడు భోగి నవ్వలేనివాడు రోగి"**

... అని ఓ కవి చెప్పినట్లు, నవ్వలేనివారు చాలామంది నిజంగానే రోగులవుతున్నారు. హాయిగా నవ్వగలిగిన వారు ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు. ఒకవేళ రోగాలతో ఉన్నా, హాయిగా నవ్వగలగడం వలన ఆయా రోగాలు త్వరగా తగ్గుతాయట. అంతటి శక్తి నవ్వుకుందట. అందుకే ఓ సినీకవి మహా సంతోషంగా "నవ్వుతూ బ్రతకాలిరా! తమ్ముడూ నవ్వుతూ చావాలిరా!" అంటూ పాట రాసాడు.

**నవ్వు నలభై విధాల మేలు!**

కష్టకాలంలో నవ్వుకుంటే కష్టం ప్రభావం మనిషిపై తగ్గుతుంది. కష్టపడుతున్నపుడు నవ్వుతూ తన పని తాను చేసుకుంటూ పోయే కార్మికులు, కర్షకులు, ఉద్యోగులు అలుపు సలుపు ఉండదంటారు.

అందుకే ఇండస్ట్రియల్ సైకాలజీలో ఉద్యోగులు పనిచేస్తున్న ప్రదేశంలో ఫార్మల్ రిలేషన్స్‌తో బాటు ఇన్‌ఫార్మల్ రిలేషన్స్ కూడా ఉండాలని చెబుతారు. అంటే ఉద్యోగ బాధ్యతకు సంబంధించిన మాటలు, చర్చలే కాకుండా, అప్పుడప్పుడూ వారికి ఇష్టమైన రంగంలో కబుర్లు చెప్పుకోవడం, నవ్వులు పండించుకోవడం అవసరమే అని ఇండస్ట్రియల్ సైకాలజి చెపుతుంది. అందువలన కార్మికులు అలసటనుండి, మానసిక ఒత్తిడి నుండి బయటపడగలుగుతారు.

అలాగే, పొలం పనులు చేసే రైతు కూలీలు పాటలు పాడుకుంటూ ఒకరిపై ఒకరు కామెంట్లు చేసుకుంటూ పనులు చేస్తారు. దానివల్ల కష్టాన్ని మరచి పని చేయగలుగుతారు. అయితే పని మాని కబుర్లతో కాలక్షేపం చేసేవారిని ఒకకంట కనిపెట్టే సూపర్‌వైజర్లు తప్పనిసరనుకోండి.

## నవ్వులేని చోట

అసలు మాట్లాడకుండా, నవ్వు లేకుండా పని చేయవలసిన చోట్ల తీవ్రమైన ఒత్తిడికి, అలుపుకు గురవుతారని పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి. ఆడుతూ పాడుతూ పనిచేస్తుంటే ఇటువంటి ఆటల్లో పాటల్లో తప్పనిసరిగా నవ్వు ఉంటుంది.

అన్ని సందర్భాల్లో ఇటువంటి పనులు వీలుకావు. కొన్ని పనులు చేసేటప్పుడు చాలా సీరియస్‌గా చేయవలసి ఉంటుంది. అటువంటప్పుడు ఆయా పనులు అయిన తరువాతయినా కాస్త నవ్వడం, హుషారుగా ఉండడం అవసరం. అలా చేయగలిగిన వారు తరువాత మరో 3-4 గంటలు సీరియస్‌గా పనిచేసినా అలసిపోరు.



"నేను స్ట్రిక్ట్ ఆఫీసర్‌ని. నేను ఎవరితోను కలసి నవ్వను. పని సమయంలో నా ముఖం నా ఇష్టం అన్నట్లు ఉంటాను. అప్పుడే నన్ను గౌరవిస్తారు!"" అని ఏ ఉన్నతాధికారి అయినా, ఏ కంపెనీ బాసయినా అనుకుంటే అంతే! అంత స్ట్రిక్ట్‌గా "మానసిక ఒత్తిడి" ప్రవేశి స్తుంది. "నువ్వంత స్ట్రిక్ట్‌గా ఉంటే, నేనెందుకు అలా ఉండను? జబ్బులు వాతపడి, సర్వదా నీకు నవ్వు దూరం అవుతుంది-పో!" అని శపిస్తుంది.

కాబట్టి బాస్‌లు ఎంత స్ట్రిక్ట్‌గా సీరియస్‌గా నయినా ఉండవచ్చు. కాని అప్పుడప్పుడు 'లాఫింగ్' టాబ్లెట్ వేసుకోక పోతే రోగనిరోధక శక్తి పెంపొందదు. లాయర్లు, డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, కంప్యూటర్ ప్రొఫెషనల్స్ వంటివారికి వృత్తిపరమైన ఒడిదుడుకులు, ఒత్తిడులు ఎక్కువ. పనిచేస్తున్నంతసేపు సీరియస్‌గా చేసుకొని, అప్పుడప్పుడు సరదాగా తనతోటివారితో కలసి కొద్దిసేపు కబుర్లు కాకరకాయలు తినడం ఉత్తమం.

## నవ్వితే.......!

నవ్వడం వలన టెన్షన్ తగ్గుతుంది. నవ్వడం వలన ముఖ కండరాలకు ఎక్సర్‌సైజు ప్లస్ టిష్యూలకు రిలాక్సేషన్ లభిస్తుంది. అటువంటి వారికి ముఖం వికసించి కన్పిస్తుంది. వారినే అందరూ ఇష్టపడతారు. నవ్వలేని వారి ముఖం వాడిపోయి ఉంటుంది. కండరాలు బిగుతుగా అయిపోతాయి. అంచేత చెమటగ్రంథులు కాస్త ఎక్కువ పనిచేసి జిడ్డుకూడా పడతాయి. అటువంటి వారితో కొలీగ్స్‌గాని, సబార్డినేట్స్ గాని, క్లయింట్స్‌గాని సక్రమ సంబంధాలు కొనసాగించలేరు.

## నవ్వు లేని, రాని డాక్టర్....!

మొన్నీమధ్య ఒక సైకియాట్రిస్ట్ వద్ద చికిత్స పొందుతున్న ఒక పేషెంట్ వచ్చాడు. ఆ సైకియాట్రిస్ట్ వద్ద 4-5 సంవత్సరాలు చికిత్స చేయిచుకున్నా ఒక్కసారికూడా నవ్వనే లేదట. "ఆయన నవ్వితే, నా జబ్బు సగం తగ్గి ఉండేదండి!'' అని వాపోయాడా పేషెంట్. సో డాక్టర్లా నవ్వుతూ పేషెంట్‌తో మాట్లాడితే, పేషెంట్లు ఉత్సాహంతో కోలుకుంటారు. మామూలుగా కోలుకోవడానికి పట్టే కాలంలో సగం సమయానికే వారు మామూలు మనుషులైపోతారు. డాక్టర్లూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

## రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.

నవ్వుతూ హాయిగా జీవితం కొనసాగించిన వారికి ఆరోగ్యం చాలా భేషుగ్గా ఉంటుందని చెప్పుకున్నాం. అలాగే నవ్వగలిగే వారిలో వర్రీ తగ్గుతుందట. అంచేత వారిలో ఆందోళన కారణంగా ఏర్పడే అనర్థాలు తగ్గడం, నవ్వు కారణంగా అదనంగా రోగనిరోధక శక్తి పెరగడం జరుగుతుంది. అందుకే ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండేవారు తరచు తమకేవో ఆరోగ్య సమస్యలున్నాయని చెప్పరు. కారణం

వారిలో హాయి, ఆనందం, హుషారు పెరగడమే. దీనివెనుక ఉన్న మరో ప్రధాన అంశం, వారిలో నిరోధక శక్తి పెరగడం వలన 'ఇన్ఫెక్షన్స్' రావడం కూడా తగ్గుతుంది.

తీవ్రమైన శారీరక జబ్బులతో చికిత్స పొందుతున్న రోగాల విషయంలో జరిగిన పరిశోధనల్లో రోగులకు తాము ఒంటరివారి మనే బాధ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వారివద్దకెళ్ళి సానుభూతి ప్రకటించడం కంటే, వారిని ఆహ్లాదపరిచేలా మాట్లాడితే, వారికి జబ్బున్న విషయం కూడా మర్చిపోగలుగుతారట.

అదీగాక వారు మానసికంగా, శారీరకంగా చాలా యాక్టివ్‌గా ఉండగలగడమే కాకుండా, త్వరగా కోలుకుంటారు. ఇటువంటి రోగ పీడితులకు భవిష్యత్ పట్ల ఆశ సరిగా ఉండదు. ఆహ్లాదకరమైన సంభాషణ, హాస్యం వలన వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడంతో బాటు ఆశ ("హోప్") డెవలప్ అవుతుంది.

## సర్దుబాటు కాగలిగే తత్వం

"మీరు వివిధ సంఘటనలలో నవ్వగలుగుతున్నారంటే ఆయా పరిస్థితులకు బాగా సర్దుబాటు కాగలుగుతున్నారని అర్థం" అంటున్నారు. క్లినికల్ సైకాలజీలో ప్రొఫెసర్ అయిన డా॥ జాకబ్ లెవైన్.

వివిధ పరిస్థితుల్లో అవసరాల కనుగుణంగా ప్రతిస్పందించడం, సర్దుబాటు కాగలగడం అనేది సమాజంలో ప్రతి మనిషికి తప్పనిసరి. అలా సర్దుబాటు కాలేనివారు సందర్భాల కనుగుణంగా నవ్వలేరని ఆయన అభిప్రాయపడుతున్నారు.

సాధారణంగా మనుష్యులు వివిధ నవ్వొచ్చే సందర్భాలలో నవ్వుతారు. అలా నవ్వలేక పోతుంటే, వారిలో 'మానసిక అపసవ్యత' ఏర్పడి ఉండవచ్చునని. వారిలో సర్దుబాటు తత్వం కొరవడి, తీవ్ర అశాంతికి గురవుతూ ఉంటారని ఆయన వెల్లడించారు. అందుకే, ఒక గ్రూపు సైకోథెరపి సెషన్‌లో ఒక నవ్వించే అంశం థెరపిస్టు చెప్పినపుడు, ఎవరు నవ్వగలుగుతున్నారో వారు త్వరగా కోలుకుంటారు. ఎవరు రెస్పాండ్ కావడం లేదో వారిలో 'అపసవ్యత' తీవ్రత హెచ్చుగా ఉందని అర్థం. అంటే, నవ్వొచ్చే సంఘటనలను కూడా ఆనందించ లేని స్థితి వారిలో ఉందని అర్థం.



## విజయసాధనకై నవ్వండి!

ఇద్దరు శత్రువులు ఎదురెదురుగా వచ్చినపుడు ముఖాలు మాడ్చుకుని వెళ్ళిపోతారు. అలా కాకుండా దానిలో ఒకరు చిరునవ్వు నవ్వండి. తప్పనిసరిగా 'నవ్వే' సమాధానంగా లభిస్తుంది. అంటే శత్రుత్వాన్ని తగ్గించి, మిత్రత్వాన్ని పెంచే సైకాలజికల్ ఎలిమెంట్– నవ్వు. అలాగే సేల్స్ రిప్రజెంటివ్‌లు, మార్కెటింగ్ ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు, రిసెప్షనిస్ట్‌లు ముఖంనిండా నవ్వు పులుముకుంటేనే విజయం లభిస్తుంది. మా ముఖాలు మా యిష్టం! అని భావిస్తే జీవితాలలో పైపైకి ఎదగలేరు. సీరియస్‌గా సాగుతున్న అసెంబ్లీ, పార్లమెంట్ సమావేశాలలో ఒక్క జోక్‌తో ఉద్రిక్త పరిస్థితి చక్కపడుతుంది. ఇంట్లో జరిగే వాగ్యుద్ధాలలో కూడా హాయిగా నవ్వగలిగితే సంక్షోభం సమసిపోతుంది.

నవ్వులేని ముఖం గలవారితో ఎవరూ మాట్లాడ్డానికి ఇష్టపడరు. మానసికంగా ఒక ముళ్ళకంచెను ముఖంకు అమర్చుకుని వెళ్ళేవారిని తప్పించుకు తిరుగుతారు. కేవలం నవ్వడం ద్వారా ఆ ముళ్ళకంచెను తొలగించ గలిగినవారవుతారు. వ్యక్తిగత జీవితంలోను, బయట ప్రపంచంలోను నెగ్గుకు రావాలంటే నవ్వడం ఎంతో అవసరం. వీలయినంతవరకు చిరునవ్వు ముఖంపై పులుముకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

## సెన్స్ ఆఫ్ హ్యూమర్!

సైకాలజిస్టులు, వివిధ రంగాల నిపుణులు చెప్పేదేమిటంటే, 'సెన్స్ ఆఫ్ హ్యూమర్' డెవలప్ చేసుకోమని.

మీరు ఎక్కువ ఆనందంగా, హాయిగా, చురుకుగా, చలాకీగా ఉండాలంటే హాస్యరసాన్ని గుక్కెడు–గుక్కెడు అప్పుడప్పుడూ మింగుతూ ఉండాలి. వీలయినపుడల్లా ఆ రసాన్ని మిగతావారికీ పంచాలి.

ఈ ఒత్తిడి ప్రపంచంలో అదే నిజమైన 'దివ్యౌషధం'. అందుకే మేము "లాఫింగ్ థెరపి' అనే ఆడియోక్యాసెట్ విడుదల చేసాం. ఇంకా చూస్తారేం! నవ్వండి! నవ్వించండి!

# కౌన్సిలింగ్ కాలమ్

## క్రాంతికార్ - 9848190302

**ప్రశ్న: నేను, మా వారూ ఒక టివి ఛానెల్‌లో పని చేస్తున్నాము. మా అబ్బాయి పదోతరగతి చదువుతున్నాడు. చదువుపై కంటే సినిమాలపై ఆసక్తి ఎక్కువ. దాంతో టివి కనెక్షన్ కూడా తీయించేసాం.**

**దాంతో థియేటర్లకు అలవాటు పడిపోయాడు. డబ్బులు ఇచ్చే దాకా బుర్ర తింటూనే ఉంటాడు. ఇవ్వకపోతే వేరే అవసరాల కోసం దాచిన డబ్బు చెప్పకుండా పట్టుకెళ్ళి పోతున్నాడు. పరీక్షలు దగ్గరకు వచ్చేసాయి.**

**ఏదయినా సలహా ఇవ్వగలరు.**

### ప్రణాళికాబద్ధంగా వెళ్ళండి.

జవాబు: ప్రస్తుతం చాలా కుటుంబాలలో ఇదే సమస్య. ఇద్దరూ ఉద్యోగులై, ఇంట్లో పెద్దలు ఎవరూ లేని పిల్లలకు ఈ సమస్య మరీ ఎక్కువ. గత 15 ఏళ్ళుగా డబుల్ ఇన్‌కం వన్ చైల్డ్ గా ఉంటోంది. ఎవరి బిజీలో వారుంటున్నారు. పిల్లలకు ఫీజులు కడుతున్నాం. ఏమి కావలిస్తే అది కొనిస్తున్నాం కదా అనుకుంటున్నారు. కాని పిల్లలకు కావలసింది మీ క్వాలిటీ టైం. సరైన సపోర్ట్.

టీనేజ్ లో ఆకర్షణలు సహజం. అది సినిమాలు కావచ్చు. ఇంకేదయినా కావచ్చు. ఇప్పటికైనా మించి పోయిందేమి లేదు. వీలయినంత ఎక్కువ సమయం మీ అబ్బాయితో గడపండి. అతను చదువుకునేటప్పుడు కూడా!

అప్పుడు కూడా ఏదో ఒకటి సణుగుతూ, సాధిస్తూ కూర్చోవద్దు. మీరూ ఏదయినా ఓ పుస్తకం తీసుకుని చదువుకోండి.

ఒక టైంటేబుల్ వేసుకుని ప్రణాళికాబద్ధంగా చదువు మొదలు పెట్టించండి. మొత్తం సిలబస్ పూర్తి చేయడానికి, రివిజన్ కు, రీ రివిజన్ కూ సమయాన్ని ఎలా కేటాయిస్తాడో పేపర్ పై పెట్టమనండి. ఆ టైంమేనేజ్మెంట్ షీట్ ని యథాతథంగా ఫాలో కమ్మనండి. నెగిటివ్ కామెంట్లు చేయొద్దు.

ఎవరితోనూ కంపేర్ చేయవొద్దు. మూడు పూట్ల మెడిటేషన్, ప్రాణాయామం చేయించండి. పరీక్షలయ్యాక సినిమాకు పంపుతానని ఒప్పందపడండి. మాట నిలబెట్టుకోండి.

అన్ని విధాలా అతని నమ్మకాన్ని అభిమానాన్ని చూరగొనే ప్రయత్నం చేయండి. ఆటోమేటిక్‌గా మీ మాట గౌరవిస్తాడు.




**Dr. D V R Poosha** PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.Lybrate.com
**www.abhisarika.com**
**www.abhisarika.in**
**www.rishiayurved.in**


# అడగండి చెప్తాను

**సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...**

**సంతానం కలగకున్నా ... చికిత్స సలహాలు ...**

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:


**అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.**
**ఫోన్ : 0884 - 2327454**


మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు) వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

## ఈ కోర్కె తీరేనా?

నాకు ఒక కోరిక చిన్నప్పటినుండి ఉంది. అది ఏమిటంటే నేను మగవాడిగా ఎందుకు పుట్టలేదు అని. పత్రికల్లో సెక్సుమార్పిడి గురించి అప్పుడప్పుడు చదువుతున్నాను. సంవత్సరం క్రిందట నేను మా డాడీతో మగవాడ్ని అవుతాను అని అడిగాను. పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు పెట్టుకోకు అని పెళ్ళి చేసారు. అయినా నా కోరిక తీరలేదు. శోభనం నాడు మా వారితో ఇదే మాట అన్నాను. వారు అపహాస్యం చేసారు. ఇప్పటి వరకు మావారితో రతికి ఒప్పుకోలేదు (చేసుకోలేదు). మావారు అంటారు నేను వేరే పెళ్ళి చేసుకుంటాను. నువ్వు మగవాడివి కాలేకపోతే బావిలో పడిచావు అని. నాకు మగవాడ్ని కావాలని ఆశ. కాబట్టి సెక్సుమార్పిడి ఆపరేషను ఎక్కడ ఉందో దాని అడ్రస్ కాస్త తెలుపగలరు. దాని ఖర్చు ఎంతో తెలిస్తే చెప్పగలరు.- ఆ॥

జవాబు : మీలా సెక్సుమార్పిడిని బలీయంగా కోరుకునే స్వభావాన్ని ట్రాన్స్‌సెక్సువలిజమ్ అంటాం. ఇలాంటి కోరిక ఉండటం తప్పు, అసహజం కాదు గానీ అరుదు. లక్ష మందిలో ఒక్కరికి ఉంటుంది. ఆపరేషన్ కోసం నిర్ణయించు కునే ముందు మీరు అనేక సాధక బాధకాలు ఆలోచించుకోవాలి.

ఎందుకంటే సెక్సుమార్పిడి పొందే కాలంలో మానసికంగా, శారీరకంగా అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయి. నిన్నటిదాకా స్త్రీ అయిన మనిషి హఠాత్తుగా పురుషుడిగా జీవించటం ఎంతో కష్టంతో కూడుకున్న పని. చాలా కాలంపాటు మీకు మానసికంగా తర్ఫీదు యివ్వాల్సి వస్తుంది. ఒక్కసారి ఆపరేషన్ చేస్తే సరిపోదు. అనేకసార్లు మేజర్ ఆపరేషన్లు చేసి దశలవారీగా మిమ్మల్ని మగవాడిగా మార్చాల్సివస్తుంది. వీటన్నింటికీ ముందు మగవాడుగా

మారడానికి మీరు పూర్తిగా సిద్ధంగా ఉన్నారో లేదో ముందుగా డాక్టర్ల బృందం మిమ్మల్ని మానసిక పరీక్ష చేస్తారు. హైదరాబాదులో ప్లాస్టిక్ సర్జన్లు, మైక్రోసర్జన్లు ఉన్నారు. వారిలో కొందరు ఈ ఆపరేషన్లు విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారు. వారిని సంప్రదించండి.

చికిత్సా ప్రకరణంలో ముందుగా మీకు పురుష హార్మోన్లు యిస్తారు. దానివల్ల ఒంటిమీద వెంట్రుకలు పెరగటం, బహిష్టు ఆగిపోవటం, గొంతు బొంగురుగా అవటం మొ॥ మార్పు లొస్తాయి. రొమ్ములు తొలగిస్తారు. అండకోశాలు, గర్భాశయం, మొ॥ వాటిని తీసేస్తారు.

అన్నిటికన్నా కష్టం కృత్రిమ పురుషాం



గాన్ని నిర్మించటమే. పొట్ట నుంచి గాని మరేదైనా అనువైన శరీర భాగం నుంచి కాని చర్మాన్ని తీసుకుని దాన్ని గొట్టపు ఆకారంలో మలుస్తూ కృత్రిమ పురుషాంగాన్ని నిర్మిస్తారు అది స్తంభించదు. రతికి పనికిరాదు. పురుషాంగానికి ఉన్నట్టు స్పర్శ గుణం కూడా ఉండదు. కేవలం అలంకారంగా వేలాడుతూ ఉంటుంది. చూడ్డానికి కూడా బాగుండదు. అయితే మరో నలభయ్యో యాభైయో వేలు ఖర్చుపెట్టి ఆ అంగంలో స్తంభించే యంత్రాంగాన్ని ప్రవేశపెట్టు కోవచ్చు. (వీటిని పినైల్ ప్రోస్థసిస్ penile prostheses) అంటారు. వీటి సహాయం తో అంగాన్ని స్తంభింపజేసుకొని రతి చేయవచ్చు. కాని స్ఖలనం ఉండదు. సంతానం కలగదు. మగ పెర్సనాలిటీతో పేంటూ, షర్టూ వేసుకుని మగవాడిలా కనబడేందుకే ఇంత పెద్ద సర్జరీ పనికొస్తుంది.

ఆపరేషన్ తర్వాత మీరు కామవాంఛ ఏ రకంగా తీర్చుకో దల్చుకున్నారో దాన్ని బట్టి పురుషాంగం నిర్మించుకోవాలా అక్కర్లేదా అన్నది నిర్ణయించుకోవచ్చు. పురుషాంగం అవసరం లేకుంటే ఖర్చు, శ్రమ చాలా తగ్గిపోతాయి. కనుక అన్నీ ఆలోచించుకుని మీకు అనువుగా ఉంటేనే ఆపరేషన్‌కి సిద్ధపడండి.

ఆపరేషన్ పూర్తి వివరాలు, ఖర్చు మీకు ఆపరేషన్ చేసే డాక్టర్లే చెబుతారు.

## రొమ్ములు పెరగాలి

**నా వయసు 29 సం॥లు. రెండేళ్ళ పాప ఉంది. పాప పుట్టక ముందు నా ఆరోగ్యం బాగుండేది. నా ఛాతీ కూడా బాగానే ఉంటుంది. డెలివరీ అయిన తర్వాత నా రొమ్ములు సైజు తగ్గిపోవడం మొదలు పెట్టాయి. పాలు రాలేదు. ఇప్పుడు రొమ్ములు బాగా చిన్నవైపోవటమే కాక మెత్తగా కూడా అయిపోయినవి. దీనివల్ల నాకు బాగా చిన్నతనంగా ఉంటోంది.**

**ఇప్పుడు నాకు మరల 3వ నెల గర్భం. బహుశా మళ్ళీ రొమ్ములు పెద్దవిగా ఎదుగు తాయి. పై సంఘటన మళ్ళీ జరుగకుండా రొమ్ములు పెద్దవిగా ఉండేందుకు గాను ప్రసవానికి ముందూ, తరువాత తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, వాడవలసిన మందులూ వ్రాయగలరు. – కె**

జ : అమ్మా, గర్భవతులకు రొమ్ములు వాటంతట అవే పెరుగుతాయి. ఈ సమయంలో రొమ్ముల ఎదుగుదలకి సంబంధించి ఏ మందులు వాడినా బిడ్డకి చెరుపు చేస్తాయి. ఆ ఆలోచన విడిచి పెట్టండి.

ప్రసవం అయ్యేనాటికి రొమ్ముల సైజు, వాటిలోని పాలగ్రంధుల సంఖ్య, పరిమాణాన్ని బట్టి ఎంతో కొంత పెరుగుతుంది. అయితే ప్రసవమైన తర్వాత పాలు పడనట్లయితే అవి మళ్లీ క్షీణించడం మొదలు పెడతాయి. కనుక ముందుగా పాలుపడేందుకు తగు జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. గర్భవతిగా ఉన్నన్నాళ్ళు మీరు బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోవడం ముఖ్యం. ప్రసవం అయ్యేక రోజుకి 3 లీటర్లయినా ద్రవపదార్థం తీసుకోవాలి. పాలూ, పళ్ళరసాలు వగైరా... అలాగే డెలివరీ అయినప్పటి నుంచీ 1 నెల పాటు మా 'శతావరి' కేప్సూల్సు వేసుకోండి. పాలు చక్కగా పడతాయి.

ప్రసవం సమయంలో మావి

బయటకు వచ్చేసినది లగాయతు పాల ఉత్పత్తి మొదలవుతుంది. బిడ్డ రొమ్మును కుడుచుకునే కొద్దీ పాలు రావటం, బాగా ఉత్పత్తి కావటం జరుగుతుంది. 4-5 సార్లు బిడ్డని రొమ్ముకి అందించినంత మాత్రాన పాలు రాకపోవచ్చు. అలా జరిగినా, బిడ్డ పాలు కుడవలేకపోయినా "పాలు పడలేదని" నిర్ణయించేసుకో కూడదు. పదే పదే ప్రయత్నించాలి. లేదా బ్రెస్ట్‌పంపుతో సక్ చేసి పాలుపడేలా చెయ్యాలి.

పాలు పడుతున్నంత కాలమూ రొమ్ముల సైజు పెద్దవిగానే ఉంటాయి. పాలు తగ్గిపోయే సమయానికి గాని, పాలు యివ్వటం మానెయ్యగానే కాని రొమ్ములు మెత్తబడి, క్షీణించటం మొదలు పెడతాయి. పాలు యిస్తున్నంత కాలమూ మీరు మీ ఆహారం శ్రద్ధగా తీసుకుంటూ ఉంటే ఎక్కువ మార్పు ఉండదు. పైగా రొమ్ములు క్షీణించటం మొదలుపెట్టే సమయానికి మీరు రొమ్ములకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేస్తే రొమ్ముల పొంకం కొంతవరకూ నిలుస్తుంది. (చదవండి. "సౌష్టవం" పుస్తకం). రొమ్ములు వేలాడిపోకుండా కరెక్టు సైజు బ్రాసరీలు ధరించాలి. ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆపైన మీరు తీసుకునే ఆహారమూ, పదే శ్రమనూ బట్టి మీ శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుంటూ ఉంటే రొమ్ముల ప్రమాణం కొంతవరకూ నిలుస్తుంది.

గర్భంతో ఉన్నప్పుడున్నంత సైజులో రొమ్ములు పాలు మాన్పించేసాక ఉండవు.

## నిరాశపడకండి!

**నాకు మేరేజ్ అయి 8 సం॥లు అవుతోంది. నేను ముగ్గురు బిడ్డల తండ్రిని. నా పెండ్లి అయిన 5 సం॥ల వరకూ మా కాపురం సంతోషంతో ఆప్యాయతతో సాఫీగా సాగినది. ఇప్పుడు 3 సం॥ల నుండి మా సంసారంలో ముందున్న సంతోషము, అనురాగము లేవు. నాకు సెక్సు మీద కోరిక ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎప్పటికి నాలో అవే ఆలోచనలు. ఎవ్వరిని చూసినా వారితో సంభోగించ వలయునని అనిపిస్తుంది. ఒక్క రోజు సెక్స్‌లో పాల్గొనకుంటే నిద్ర పట్టేది కాదు. చివరకు హస్తప్రయోగం చేసుకునే వాడిని, ఎంత చేసినా తృప్తి ఉండేదికాదు.**

**3 సం॥ల నుండి నా భార్య నన్ను సరిగా అర్థం చేసుకోవడం లేదు. సెక్స్‌లో పాల్గొందాము అంటే ఇంటరెస్ట్ చూపదు. నేను బలవంతం చేస్తే తప్ప నా దగ్గరకు రాదు. అయిష్టంగా, కదలిక లేకుండా పడుకొని ఉంటుంది. ముట్టుకోదు, ప్రేరేపించదు, చుంబించదు, ఎలాంటి ప్రేరణలు చేయదు. నేను ఎంతగానో ప్రేరేపిస్తాను. అయినా చీదరించుకుంటుంది. తొందరగా కానియ్యి అంటూ నిశ్చలంగా పడుకొని ఉంటుంది. ఈ విషయంలో నేను మానసికంగా ఎంతగానో బాధపడుచున్నాను. నా భార్య యిలా ఎందుకు ప్రవరిస్తోంది?**

**ఈ 3 సం॥ల నుండి నాకు 75% తొందరగా స్కలనం అయిపోయింది. ఎంత నిగ్రహించుకున్నా ఆపలేకపోతున్నాను. ఎక్కువ శాతం 10 నుండి 15 నిముషాల వరకు ఆపగల్గుతున్నాను. అప్పుడప్పుడు 20 నండి 30 నిముషాలు స్టాప్ అండ్ స్టార్ట్ ఉపయోగిస్తే ఆపగల్గుతున్నాను. అప్పుడు నా భార్య రెచ్చిపోతుంది కాని ఆమె రెచ్చిపోతే నేను ఒక 5 నిముషములు కూడా ఆపలేకపోతున్నాను. నా భార్య శరీరం చాలా వేడి శరీరం. క్రింద అరికాళ్ళు కూడా చాలా పగిలియున్నవి.**

**నాభార్య అసలు సెక్స్ అంటేనే అసహ్యించుకుంటూ చీదరించుకుంటుంది. ఏముంది ఇందులో, ఐదు నిముషాల పనికి? నీది అయిపోతే సరిపోయె అని మాట తీసిపారేస్తుంది. గట్టిగా చేస్తే ఆమెకి ఇష్టము ఉండదు. మెల్లిగా చెయ్యి, తొందరగా కానియ్యి అంటుంది. ఆమెలో జడత్వం ఆవరించినది. భావప్రాప్తి పొందలేకపోతుంది అని క్లియర్‌గా అర్థమవుతుంది. నా భార్యకు, నాకు వయసులో 4 సం॥లు తేడా ఉంది. ఆమె నాకంటే 4 సం॥లు పెద్దది. సెక్స్‌లో problem ఏమైనా ఉంటుందా? నా వయసు 35 సం॥లు. నాభార్యకు 39 సం॥లు.**

జ : రతిలో సంతృప్తి పొందలేక పోవటమే మీ భార్యలో రతిపట్ల పేరుకున్న అనాసక్తి, ద్వేషాలకు కారణమనేది స్పష్టం. సెక్సు విషయం మినహాయించి మిగతా విషయాల్లో మీ యిద్దరి మధ్య సంబంధాలు, అవగాహనా ఎట్లా ఉన్నాయో – వాటి పాత్ర సెక్సుమీద ఎంత ఉన్నదో కూడా తెలియాల్సి ఉంది.

సెక్సులో నిరంతరం కలుగుతున్న అసంతృప్తి వల్ల భార్యాభర్తల సంబంధాలు చెడతాయి. చెడిన సంబంధాల వల్ల సెక్సులో మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొనలేక పోవడమూ, సంతృప్తి పడలేక పోవటమూ జరుగుతాయి. ఈ చక్రభ్రమణం లోంచి బయటపడ టానికి మీ యిద్దరూ కూడా నిశ్చయించుకుని మా వద్దకు వస్తే తేలిగ్గా పరిష్కరిస్తాము.

Counseling, sex therapy- రెండూ మీకు అవసర మవుతాయి.

కామవాంఛ పుట్టేది మనసులో అయినా వ్యక్తమయ్యేది శారీరకంగానే! (అనగా అంగస్తంభనం మొ॥ శారీరక మార్పుల రూపంలో!). కామవాంఛ తీరేది శరీరాల కలయిక ద్వారానే అయినా తృప్తి మాత్రం మనసుకే కలుగుతుంది. కనుక కామం విషయంలో పెద్ద పీట మనసుకే. మీ భార్య విషయంలో అసంతృప్తి చెందిన మనసే తిరగబడుతోంది.

మీలో కామవాంఛ ముందునుంచీ ఎక్కువన్నారు. కనబడ్డ స్త్రీనల్లా రమించాలని ఉంటుందనీ, హస్త ప్రయోగం అయినా చేసుకోకపోతే నిద్రపట్టదనీ, హస్తప్రయోగంతో మనసుకి తృప్తి ఉండదనీ రాసారు.

నిజమే, మీ భార్య సంహకరించనందువల్ల, చీదరించుకుంటున్నందువల్ల మీలో తీరనివాంఛ పెరిగిపోతుంది. ఆమె ద్వారా కామవాంఛ తీరితే శరీరానికీ మనసుకీ కూడా తృప్తి కలిగి ఉండేవి. యాంత్రికమైన హస్తప్రయోగం వల్ల శరీరాంగాల తీపు వదిలినా మనసుకది సంతృప్తి నివ్వదు. కనుక ఏ స్త్రీ కనబడినా మీకు మీరు పోగొట్టుకున్న సుఖమూ, ఎదురుగా భార్య ఉండీ తనివితీరా అనుభవించలేని మీ దుస్థితీ జ్ఞాపకం వచ్చి మీ మనసు అసంతృప్తికి, పరస్త్రీ కాంక్షకి లోనవుతుంది. అది మీ పరిస్థితి.

స్థలనాన్ని నిగ్రహించుకోవడానికి మీరు చేస్తున్న ప్రయత్నం మెచ్చుకోదగ్గదే సందేహం లేదు. 10-15ని. రతి నిర్వహించగలుగు తున్నారు కనుక అదీ ఫర్వాలేదు. కాని విధాన లోపం వల్లనో, మీ భార్య మనసు సరిగా ట్యూన్ కాకనో మొత్తానికి ఆమెలో కామోద్రేకం సకాలంలో పరాకాష్ఠను చేరటం లేదు. కనుక ఆమె భావప్రాప్తి పొందలేక పోతున్నారు. మీరు పాటిస్తున్న సామాన్య రతి విధానంలో మీకు నిగ్రహం సాధ్యం కావటం లేదు. లేదా ఆమె ఆవేశపడి పోయి మీ స్థలనానికి కారకురాలవు తున్నారు. అనగా రెండు ఎడ్లు చెరో రకంగా లాక్కుపోతున్న ఎడ్లబండిలా అయింది మీ దాంపత్యం పరిస్థితి.

మీరు పాటిస్తున్న 'సామాన్య రతి విధానం' ('భార్య వెల్లకిలా, భర్త బోర్లా' పద్ధతి) ఇంతే. ఉపరతి, పార్శ్వ రతి అనుసరిస్తే బాగుండేది కదా! ఇకనైనా ఆ పని చేయండి. అవి స్త్రీలకు మంచి సంతృప్తినిస్తాయి.

మీ యిద్దరిమధ్యా కమ్యూనికేషన్ (సదవగాహన) పెరగాలి. మీ కష్టం ఆమె, ఆమె కష్టం మీరూ సానుభూతిగా అడిగి తెలుసుకుని దాన్ని తొలగించుకోవడానికి ఉభయులూ ప్రయత్నించాలే గాని, ఆమె స్వార్థాన్ని మీరూ, మీ స్వార్థాన్ని ఆమె ఎత్తిపొడుచుకోకూడదు.

"కదలడు, వదలడు"లా రోజూ మీరు రతికి పట్టి పీడిస్తూ, ఏనాడూ సంతృప్తి కలిగించకపోతుంటే మిమ్మల్నీ, మీ రతిని ఆమె దెప్పరా మరి?

వయసు ఎఫెక్టు ఏమీ లేదు. ఆ రకంగా ఆలోచించకండి. ఆమెది వేడి ప్రకృతి అన్నారు. వేడి శరీరం గలవారికి కామం ఎక్కువనీ, త్వరగా తృప్తి పడరనీ మీ అభిప్రాయమా ఏమిటి? అది కూడా తప్పే.

ఆమె అరికాళ్ళు బాగా పగులుతున్న వన్నారు. అవిశెనూనె (Olive Oil) రోజూ రాసుకోమనండి. వారం రోజుల్లో పగుళ్ళు పోతాయి.

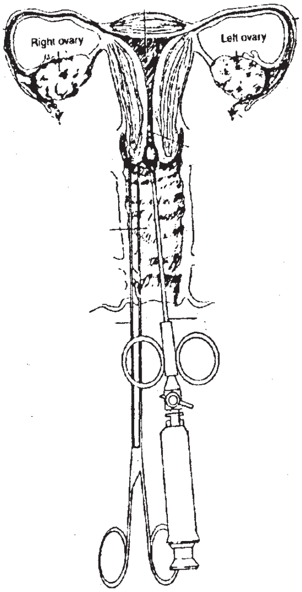
## అలాగే తీస్తారా?

**మాకు పెళ్ళయి 5 సం॥లయినా పిల్లలు పుట్టనందున మీ సలహాకు వస్తే కొన్ని పరీక్షలు వ్రాసారు. అందులో HSG అను x-ray పరీక్ష పొట్టకు తీస్తారనుకున్నాము వాళ్ళు నా భార్యకు మానంలో ఏదో పరికరంతో ఇంజెక్షను ఎక్కించి x-ray తీసారు. దానివల్ల నా భార్యకి కడుపునొప్పి వచ్చింది. వాళ్ళే ఏవో మాత్రలు రాస్తే వెంటనే తగ్గిపోయింది. ఆ x-ray అలాగే తీస్తారా? అంతకు ముందు ఛాతీకి 2 సార్లు x-ray తీసారు గాని యిలా ఎప్పుడూ తియ్యలేదు. నాభార్య x-ray లో లోపాలున్నాయా? వై.బి., తిరువూరు**

జ : ఏమీ తేడా జరగలేదు, ఆ x-ray పరీక్ష అలానే తీస్తారు. గర్భాశయం ఆకారం, నిర్మాణం ఎలా ఉన్నాయి? దానికి రెండువేపులా ఉండే గొట్టాలు (అండవాహికలు) తెరుచుకుని ఉన్నాయా లేదా? గర్భాశయంలో

**ఉచితం**

మీ స్నేహితులు కనీసం ముగ్గురి ఇమెయిల్స్ (వారి అనుమతితో) మాకు తెలియజేయండి. (8500555365 కి SMS లేదా editor.abhisarika@gmail.com కి ఇమెయిల్.) దాంతోపాటే మీ ఇమెయిల్ కూడా! మీ అందరకూ 3 నెలల పాటు అభిసారిక (డిజిటల్ కాపీ) ఉచితంగా పంపుతాము. అభిసారిక ద్వారా విజ్ఞానవ్యాప్తికి మీ సహకారం అందించండి.




HSG X-ray తియ్యడం కోసం ముందుగా గర్భాశయంలోకి అయోడిన్ ఉన్న ఒక ప్రత్యేక ద్రవాన్ని (కాంట్రాస్ట్) ఎక్కిస్తారు.

కొయ్యకండ లేమైనా ఉన్నాయా? అని తెలుసుకోవడానికి చేసే ఈ పరీక్ష పేరు హిస్ట్రోసాల్పింగోగ్రఫీ (HSG).

ఈ x-ray లో గర్భాశయమూ గొట్టాలు స్పష్టంగా కనపడటం కోసం తెల్లటి పిండి పదార్థం లాంటి ద్రవాన్ని బీజవాహిక (మానం) గుండా గర్భాశయంలోకి ఎక్కిస్తూ రెండు x-ray లు తీస్తారు (ఈ దిగువ పటంలో మాదిరిగా). గర్భాశయంలోకి 'ఇంజెక్షన్' ఎక్కించటం వల్ల కొంతసేపు కడుపునొప్పి, బీజవాహిక లోపల భాగంలో నొప్పి ఉంటాయి. అవి తగ్గటానికి x-ray తీసిన డాక్టరు కాని, తీయించిన డాక్టరు గాని మందులు రాస్తారు. దీనిలో ఆందోళన పడాల్సినదేమీ లేదు.

మీ భార్య గర్భాశయమూ, అండ



HSG X-ray ఇలా కనిపిస్తుంది

వాహికలూ చక్కగా ఉన్నాయి. రెండూ తెరుచుకునే ఉన్నాయి. అందుకు స్పష్టమైన ఆధారాలు కనిపించినాయి.

### పొట్టివాడు గట్టివాడు

**నేను 4 సంవత్సరాల పాటు హస్త ప్రయోగము చేసి యుంటిని, మీ అభిసారిక పుస్తకము చదివి దానిని మాని వేసితిని. నాకు ఇప్పుడు అంగం చిన్నదయినది. అయినా ఫర్వాలేదు. కాని నేను మూత్రము పోయాలంటే కనీసం 5 నిమిషాలు కాలము పట్టుతోంది. నా ప్రక్కన ఉన్న స్నేహితులు మూత్రము పోయడం ఎంత సేపు అని ఎప్పుడూ అడుగుతుంటారు. మీ వలన నాకు దీనికి ఏదైన ఉపాయము దొరుకుతుందని ఆశిస్తున్నాను.**

జ. ఫ్రెండ్సు ప్రక్కన ఉండగా మూత్రం పోస్తుంటేనే ఆలస్యంగా వస్తోందా? లేక ఎప్పుడు మూత్రం పోసినా 5 నిముషాలు శ్రమ పడాల్సి వస్తోందా? అది తెలిస్తేనే గాని జవాబు చెప్పడం కష్టం.

ఫ్రెండ్స్ వద్ద ఉన్నప్పుడే అలా అవుతోందని భావిస్తున్నాము. ఎందుకంటే హస్తప్రయోగం వల్ల అంగం చిన్నదై పోయిందనే ఫీలింగు మీకు ఉంది. ఆ "చిన్న అంగం" మీ ఫ్రెండ్సు కళ్ళబడితే అది మీకు చిన్నతనం! కనుక వాళ్ళ ప్రక్కన నించొని మూత్రం పొయ్యాల్సి వచ్చి నప్పుడల్లా మీ అంగం ఎక్కడ వాళ్ళ దృష్టిలో పడుతుందో అని ఆందోళన మిమ్మల్ని ఆవహిస్తోంది. అందుకే కాస్సేపు మీకు మూత్రం బందవుతోంది.

హ॥ప్ర॥ వల్ల అంగం చిన్నదవు తుందని ఎవరు చెప్పారు మీకు? అది దగ్గరగా ముడుచుకుని ఉన్నంత మాత్రాన చిన్నదై పోయినట్టేనా?! అయినా నీ మగతనం నీ అంగం సైజులో లేదు బాబూ, దాన్ని నువ్వు రతిలో ప్రయోగించగల నైపుణ్యం మీద ఆధార పడి ఉంది.

ఈ విషయం మా యువ పాఠకులందరికీ అభిసారిక పదేపదే చెబుతూనే ఉంది. అంగం చిన్నది, పెద్దది అని కాంప్లెక్సు ఏర్పరుచుకోకండి. స్త్రీ నెలా రంజించాలో రతిని సమర్థవంతంగా ఎలా నిర్వహించాలో, యింద్రియ నిగ్రహాన్ని ఎలా సాధించాలో, అది తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. ఆ విద్య రాని వాళ్ళ అంగాలు పెద్దవైనా చిన్నవైనా ఒకటే. ఈ సత్యం మీరు గ్రహిస్తే చాలు.

'అంగం చిన్నదిగా ఉందేమిటిరా?' అని మిమ్మల్నెవరైనా హాస్యం చేస్తే మీసం మెలేసి 'పొట్టివాడు గట్టివాడురా' అని జవాబు చెప్పండి. మీలో ఈ అంగచింత తొలగిపోయి ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగితే మూత్రం సమస్య దానంత అదే పోతుంది.

ఒకవేళ మీకు మూత్రం ఎప్పుడు పోసినా ఎక్కడ పోసినా అదేవిధంగా కొన్ని నిముషాలు శ్రమపడితే కాని రాకపోతుంటే అది ఆంగికదోషమే.

యూరాలజిస్టుని సంప్రదించండి.

## బ్లడ్ ప్రెషరుంటే గర్భం దక్కదా?

సార్ నాకు 26 సం॥లు. నా భార్యకు 22 సం॥లు. మేము కాపురం చెయ్యబట్టి 9 సం॥లయింది. నా భార్యకు గతంలో సిజేరియన్‌తో అబ్బాయి పుట్టాడు. ఎందుకంటే అప్పుడు నా భార్యకు BP వచ్చింది. 180/90 యిలా వచ్చింది. గర్భవతి అయితే కొందరికి హై BP వస్తుంది అన్నాడు. మీ సలహా కోసం బొంబాయి నుండి రాస్తున్నాను.

– 593

జ. గర్భవతులకు రక్తపు పోటు ఎక్కువయితే అది బిడ్డకు ప్రమాదిస్తుంది. మరీ ఎక్కువై ఇతర దుర్లక్షణాలు కూడా తోడయితే తల్లికి కూడా మంచిది కాదు. మీ భార్యకు రెండవ గర్భం పోవటానికి అధిక రక్తపుపోటే కారణం కావచ్చు. మామూలుగా గర్భవతికి బి.పి. 110/70 నుండి 120/80 వరకూ ఉంటుంది. ఆపైబడితే ముఖ్యంగా 120 ఉండాల్సినది 140కి పెరగటం గాని, 80 ఉండాల్సినది 90 దాటినా గాని – అది బిడ్డకూ తల్లికీ విషమపరిస్థితి అనే చెప్పుకోవాలి.

బి.పి. పెరగడంతో పాటు, వంటికి నీరు పట్టడం, మూత్రంలో తెలుపు (ప్రోటీను) పోవటం కూడా జరిగి ఉంటాయి. దీన్ని టాక్సీమియా అంటాం. బిడ్డకు మావి ద్వారా అందవలసిన రక్త సరఫరా తగ్గిపోయి, ఆ మేరకు తల్లి రక్తపుపోటు పెరుగుతుంది. బిడ్డకి రక్తం సరఫరా తగ్గిపోవటం వల్ల దానికి ఆక్సిజను లోపం ఏర్పడుతుంది. బిడ్డ విసర్జించే మలినాలు బయటకి పోవటం తగ్గిపోతుంది. బిడ్డకు హాని కలగడానికి కారణం యిదే!

ఇంతకీ ఈ లోపం ఏర్పడటానికి మూల కారణమేమిటో యిదమిద్ధంగా తెలీదు. మళ్లీ మీ భార్య గర్భవతి అయినప్పుడు మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం అవసరం.

1. టాక్సీమియాకి మొదటి లక్షణం కాళ్ళలో నీరు చేరటం! కనుక కాళ్ళలో నీరు చేరటం మొదలయితే ఆమెను పూర్తిగా బెడ్‌రెస్టు తీసుకోమనండి. తెల్లవారేసరికి వాపులు తగ్గిపోతాయి. తగ్గకపోతే యిది టాక్సీమియా వల్ల కలిగిందనుకోవచ్చు.

2. 7వ నెలదాకా నెలనెలా బి.పి. చెక్ చేయించాలి. బి.పి. పెరగటం మొదలు పెట్టగానే (డాక్టరు చెబుతారు) బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకోవాలి. గర్భిణీ స్త్రీల బి.పి. మందులకు అంతగా తగ్గదు. 7వ నెల దాటినప్పటి నుంచీ 15 రోజులకొకసారి అవసరమైతే ఇంకా తక్కువ వ్యవధిలోను బి.పి. చెక్ చేయించుకోవాలి.

3. నెలనెలా కాని, అవసరాన్ని బట్టి ఇంకా తక్కువ వ్యవధుల్లో గాని మూత్ర పరీక్ష చేయించుకుంటూ మూత్రంలో ప్రోటీను ఎంత పోతున్నదీ నిర్ధారింప జేయాలి. టాక్సీమియా ఏ స్థాయిలో ఉన్నదో ఈ 3 పరీక్షలూ చెబుతాయి.

బెడ్‌రెస్టు విషయంలో అశ్రద్ధ చెయ్యకూడదు. రక్తలేమి కలగకుండా ఐరన్ టానిక్‌లు తీసుకోవాలి. బి కాంప్లెక్సు మాత్రలు తీసుకుంటే టాక్సీమియా ప్రభావం తక్కువగా ఉంటుందట. బి.పి. ఎక్కువగా ఉంటే హాస్పిటల్లో చేరిపోవాలి. నెలల తక్కువ బిడ్డలు పుట్టే అవకాశం ఉంటుంది. (అవసరాన్ని బట్టి డాక్టర్లే నెలలు నిండకుండా ప్రసవం చేయిస్తారు.) కనుక ఆ రకం బిడ్డల్ని సాకటానికి "ఇంక్యుబేటరు" సదుపాయం ఉన్న ఆస్పత్రులలో చేరటం మంచిది. 9 నెలల గర్భాన్ని దక్కించుకుని గర్భశోకాన్ని తప్పించుకోవటానికి ఈ మాత్రం శ్రద్ధ తీసుకోవటం అవసరం.

గర్భవతుల కోసం వ్రాసిన పుస్తకం "గర్భధారణ సమస్యలు" చదవండి. అశ్రద్ధ వల్ల, తెలియకపోవటం వల్ల ఏ తల్లికీ గర్భశోకం కలగకూడదనే ఈ పుస్తకం వ్రాసారు రాంషా.

### వేసెక్టమీ

**వేసక్టమీ ఆపరేషన్ ఎలా చేస్తారు? ఆపరేషన్ చేసిన తరువాత కూడా 3 నెలల వరకూ కండోమ్స్ వాడమంటున్నారు ఎందుకు? ఎన్ని రోజుల వరకూ బరువు ఎత్తకూడదు?**

**-వి.జి., ఆదిలాబాదు**

జ. సాంప్రదాయకమైన వేసెక్టమీలో బీజకోశానికి ఇరువైపులా చిన్నకోత పెట్టి దానిలోంచి వీర్యనాళాన్ని కొద్దిగా బయటకు లాగి కత్తిరించి, రెండు కొసల్నీ ముడి వేస్తారు. అనగా బీజాలలో ఉత్పత్తి అయిన వీర్యకణాలు ప్రయాణించే మార్గాన్ని మూసివేయడం జరుగుతుందన్న మాట.

అయినప్పటికీ వేసక్టమీ తరువాత కూడా ఇంద్రియం స్ఖలించబడుతుంది. ఎటొచ్చీ అందులో వీర్యకణాలుండవు.

అయితే ఓ ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే ఆపరేషన్ అయిన కొత్తలో కొంతకాలంపాటు అప్పటిదాకా గొట్టాలలో ఉండి పోయిన వీర్యకణాలు ప్రతి స్ఖలనంలోనూ కొంతకొంత బయటకు వస్తాయి. వీటివల్ల ప్రమాదవశాత్తూ గర్భం రాకుండా 10-12 స్ఖలనాలు అయ్యేవరకూ (3 నెలలు కాదు) నిరోధ్‌లాంటి తొడుగులు ధరించకుండా రతి చేయవద్దని చెపుతారు.

వేసక్టమీ చిన్న ఆపరేషనే! 2 వారాల తర్వాత బరువు మోసుకోవచ్చు.

ఇటీవల నాన్ స్కాల్‌పెల్ వేసక్టమీ (NSV) నే ఎక్కువ పాటిస్తున్నారు. ఈ పద్ధతిలో బీజకోశానికి కోత పెట్టక్కర్లేదు. సూది లాంటి పరికరం సహాయంతో ఆపరేషన్ జరిగిపోతుంది. కుట్లు కూడా పడవు. ఈ పద్ధతైతే మరీ తేలిక.

### వీర్యకణాలన్నీ చనిపోతే?

**నా పెళ్ళయి 6 సం.లయింది. పిల్లలు లేరు. నా వీర్యంలో కణాలు 40-60 మిలియన్ల మధ్య ఉంటున్నాయి. కాని చలనం నిల్. అన్నీ చచ్చిపోయినవే అన్నారు. డాక్టర్లు హార్మోను పరీక్షలు FSH, LH, ప్రొలాక్టిన్ చేయించారు. నార్మల్, ఫ్రక్టోజు రాశి బాగుందన్నారు. వీర్యంలో చిక్కదనం కొద్దిగా ఎక్కువ ఉందన్నారు. వీర్యం స్ఖలించిన 20 నిమిషాలలోనే కరిగిపోయింది కనుక ఆ ఫాల్టు లేదన్నారు. మాకిక పిల్లలు పుట్టే అవకాశం లేదా? నాకు ఏవిధమైన జబ్బులూ లేవు. ఏ మందులూ వాడటం లేదు.**

**- విశాఖ**

జ : దార్లు ఉన్నంత వరకూ గమ్యం వెతుక్కొంటూ ఉండాల్సిందే కదా, నిరాశపడకండి. అన్ని వీర్య కణాలూ 'చనిపోయే ఉన్నాయని' మీ రిపోర్టుల్లో

రాసి ఉన్నది. కాని అవి సామాన్యమైన రిపోర్టులు. స్పెషలైజ్డ్ లేబరేటరీల్లో చేసినవి కావు. కదలలేని వీర్య కణాలన్నీ చచ్చినట్టు కాదు. ఆ వీర్యకణాలకు స్టెయినింగ్ చేసినట్లైతే అవి చనిపోయినవో, కదలలేకుండా పడిఉన్నవో తెలుస్తుంది.

మీకు కొన్ని హార్మోనులు టెస్ట్ చేసారు. రక్తంలో పురుష హార్మోను రాశి కూడా ఎస్టిమేట్ చేయించాలి. ఏండ్రొజెన్ లోపం వల్ల కూడా ఒకోసారి వీర్య కణాలు కదలవు. మీరు బరువు తగ్గడం కూడా ముఖ్యం. 55–60 కెజి ల మధ్య ఉండేలా చూసుకోండి.

ఏంటీస్పెర్మ్ ఏంటీబాడీల కోసం పరీక్ష చేయడం జరగలేదు. వాటికై ముందుగా టెస్ట్ చేయించాలి. అలాగే వెరికోసీల్‌కి పరీక్ష చేయించాలి. ఈ లోపాలేమీ లేకపోతే కార్టాజినర్స్ సిండ్రోమ్, క్రోమోజోమ్ లోపాలవంటివి ఉంటే అవి సరిచేయ గల్గినవి కావు. కాని దాదాపు మిగతా వాటన్నిటికీ ఏదో ఒక పరిష్కారం ఉంది. కనీసం IVF కి ప్రయత్నించవచ్చు. కనుక నిరాశపడకండి.

## భయపడి ప్రయోజనం లేదు

**నేనొక అమ్మాయిని ప్రేమించాను. మార్చి నెలలో 5–6 సార్లు మాకు సంభోగము జరిగినది. కాని ఏ ఒక్కసారి కూడా యోనిలో వీర్యం వదలలేదు. వీర్యం వచ్చే ముందు అంగాన్ని బయటికి తీసి స్ఖలించడం జరిగింది. కాని ఈ నెల ఎందుకో ఆమెకు బహిష్టు రాలేదు. ఎందుకేనా మంచిదని మాత్రలు యిప్పించాను. అయినా బహిష్టురాలేదు. మాకు భయంగా ఉంది. ఇది గర్భం అయి ఉంటుందా?**

జ : కావచ్చు, కాకపోవచ్చు. మూత్ర పరీక్ష (ప్రెగ్నెన్సీ టెస్ట్) చేయిస్తే కాని తెలియదు. స్ఖలించేటపుడు అంగాన్ని బయటికి తీసినా ఒకోసారి పొరపాటున ఒకటి రెండు చుక్కలు వీర్యం యోనిలో కాని, రంధ్రం దగ్గరలో కాని పడితే అది గర్భధారణకు యోగ్యమైన రోజు అయితే గర్భం వచ్చే అవకాశముంటుంది.

ఏది ఏమయినా, భయపడి ప్రయోజనం లేదు. పెద్దలకు చెప్పి వెంటనే ఆ అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకోండి. లేదా డాక్టర్ని సంప్రదించి, గర్భమైతే ఎబార్షన్ చేయించండి. మాత్రల వల్ల గర్భం పోదు.

## 7వ రోజున కలిసినా గర్భం వస్తుందన్నారు?

**మా తమ్ముడు లారీ డ్రైవరు. ప్రతినెలా 23వ తేదీ నుండి 6వ తేదీ దాకా డ్యూటీలో ఉంటాడు. మిగతా రోజుల్లో యింటిదగ్గర ఉంటాడు. అతని భార్య ప్రతినెల 13వ తేదీన బహిష్టయి 16వ తేదీ కల్లా పూర్తవుతుంది. అతనికి పెళ్ళయి 6 సంవత్సరాలయింది. పిల్లలు లేరు డాక్టరుచే చెక్ చేయిస్తే లోపం లేదన్నారు.**

**మీ పత్రికలో బహిష్టయిన 7వ రోజున రతిలో పాల్గొన్నా గర్భం రావచ్చునని రాశారు. వీరికి రాకపోవడానికి కారణ మేమిటి? వీళ్ళు ఏం చేయాలి?**

**– ఐ. ఉ.**

జ : ఆరు సంవత్సరాలుగా క్రమం తప్పకుండా వీరిద్దరూ యిదే టైంటేబిల్ ప్రకారం కాపురం చేస్తున్నారనుకున్నా కేవలం సరైన తేదీల్లో కలుసుకోకపోవడం కారణంగా గర్భం రాలేదని మేమనుకోవటం లేదు. రొటీన్‌గా ఫ్యామిలీ డాక్టర్లు చేసే పరీక్షల్లో దొరకని లోపాలేవో ఉండి ఉంటాయి. వారిద్దరికీ సమగ్రంగా పరీక్షలు చేయించాలి.

బహిష్టయిన 14వ రోజు ప్రాంతం గర్భధారణకు అత్యంత అనుకూలమైన కాలం. సుమారు 7 రోజుల ముందు మాత్రమే రతి జరిపి మానుకున్న వారికి కూడా సంతానం కలిగిన సందర్భాలు ఉన్నప్పటికీ అందరికీ అలాగే జరగదు. కనుక సాఫల్యం కాలంలోనే (12–16వ రోజు మధ్యన) కలవటం మంచిది. ఇందుకుగాను ఆమె భర్త యింట్లో ఉండే రోజుల్లో ఆమెకు అండం విడుదలయ్యే రోజు వచ్చే విధంగా బహిష్టు తేదీని మార్పుచెయ్యడంవల్ల ఉపయోగం ఉండొచ్చు.

**పెళ్ళికి ముందు –**
సృష్టిరహస్యం, రతి రహస్యం, నాగరిక దాంపత్యం, మొ॥ పుస్తకాలు చదవటం మీ భావి దాంపత్య జీవితానికి చాలా ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది.

## పెద్దగా అవ్వాలంటే...

నాకు 18 సంవత్సరాలు. నా బాధ ఏమంటే నా పురుషాంగం 1 అంగుళము మాత్రమే ఉంది. స్తంభిస్తే 3, 4 అంగుళములు అవుతుంది. నేనొక అమ్మాయితో రతి జరిపి చూశాను. కాని అమ్మాయి ఏమంత సుఖము అనుభవించ లేదని నా యొక్క నమ్మకం. నా అంగం

పెద్దగా అవ్వాలంటే ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ఏమైనా చేస్తారా? తప్పకుండా తెలియజేయండి?

– జి.బి.

జ : ఆ అమ్మాయి సుఖపడిందో లేదో మీరు ఊహించడమే కాని నిజం ఏమిటో మీకు తెలియదు కదా!

సుఖం మీ అంగం సైజులో లేదు. దాన్ని మీరు ఉపయోగించే విధానంలో ఉంటుంది. డాక్టరుచేత పరీక్ష చేయించుకుంటే మీ జననాంగాల అభివృద్ధి సరిగ్గా ఉందా లేదా తేల్చి చెప్పి అవసరమైతే చికిత్స చేస్తాడు.

---

**డా. ధనుంజయ గారి ఆధ్వర్యంలో జగిత్యాల అభిసారిక కేంద్రం ద్వారా**

**'రిషి ఫార్మా' మందులు వాడి సంతానవంతులైన ఈ హేపీ తల్లిదండ్రులందరికీ**

**మా హార్దిక శుభాకాంక్షలు!**

**(గత సంచిక తరువాయి పేర్లు)**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| తలారి దేవేందర్, శిరీష | నర్సింగపూర్ | జగిత్యాల | జగిత్యాల | కూతురు | 9963554523 |
| దుర్గం సద్వలి, కమల | పెటిపాక | సిర్వంచ | మహారాష్ట్ర | | 9505404602 |
| గుప్పర్లపాటి మహేంద్ర, సరిత | | రాయికల్ | జగిత్యాల | కొడుకు | 9573079261 |
| చిపిరిశెట్టి గంగాధర్, మౌనిక | | మల్యాల | జగిత్యాల | కూతురు | 83741 94984 |
| కథలాపురం రాజశేఖర్, శ్రీవాణి | సత్తక్కపల్లి | ఇబ్రహీంపట్నం | జగిత్యాల | కూతురు | 9908295548 |
| కాసర్ల రాజేష్, లతిక | | రాయికల్ | జగిత్యాల | కొడుకు | 9908707853 |
| చెప్పాల భూమేశ్, మాధురి | చెల్‌గల్ | చెల్‌గల్ | జగిత్యాల | కొడుకు | 9949326086 |
| బసోజి చంద్రమోహన్, అనూష | - | జగిత్యాల | జగిత్యాల | కొడుకు | 7702926365 |
| సంకు రవీందర్, జ్యోతి | - | కోరుట్ల | జగిత్యాల | కొడుకు | 8790529760 |
| మేనేని వేణుగోపాల్, వినిత | - | అరవింద్‌నగర్ | జగిత్యాల | కొడుకు | 9966584942 |
| చింతల సతీష్‌కుమార్, స్వర్ణలత | యశ్వంత్‌రావుపేట | జగిత్యాల | జగిత్యాల | కొడుకు | 9490031343 |
| మిడిపెల్లి శ్రీనివాస్, అర్చన | - | గోదావరిఖని | పెద్దపెల్లి | కూతురు | 8096565687 |
| ముద్దం వీరేందర్, హర్మిత | - | కొత్తవాడ | జగిత్యాల | కొడుకు | 7702573299 |
| వెల్మ సుకుమార్, ఆదిత్య | - | గోదావరిఖని | పెద్దపెల్లి | కూతురు | 88861 31236 |

**(మరి కొందరి పేర్లు పై సంచికలో...)**

# YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

*These apges are meant for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com*

**Can we have sex during pregnancy?**

**Can we have sex during pregnancy? I gather that intercourse could result in a miscarriage. How does intercourse harm the baby? Does sex during pregnancy result in premature labour? We were too shy to ask our doctor.**

**-TBK, Kakinada**

A: There is a widespread myth that sexual intercourse during pregnancy, especially in the first 3 months (first trimester) may lead to miscarriage.

The truth is that most miscarriages during this time result from genetic defects in the developing fetus. The spontaneous abortions which are common in the first pregnancy, are wrongly attributed by many to sexual intercourse during this time.

For a woman whose pregnancy proceeds normally without any complications, sex is not likely to cause any pregnancy-related problems including miscarriage and premature labour.

However, there are certain circumstances in which sexual intercourse might predispose a pregnant woman to abortion. They include vaginal bleeding, frequent pain in lower abdomen, previous history of miscarriages, a weak cervix (mouth of the womb) that required sutures, evidence or history of placental problems - all these conditions warrant care or better still, abstinence from sex during pregnancy.

Likewise, it is advisable to not participate in sex during and beyond second semester if twins are detected. If any of these conditions are not present, the couple can safely participate in sexual intercourse. Deep thrusting is discouraged if the female experiences pain during coitus.


## Form IV

Statement of Ownership and other particulars about the newspaper Abhisarika to be published in the first issue of every year after the last day of February.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Place of Publication | : | Samalkot |
| 2. | Periodity of publication | : | Monthly |
| 3. | Printer's Name | : | Dr. DVR poosha |
| | Whether citizen of India | : | Yes |
| | Address | : | 18.3.31,<br>Samalkot 533 440. |
| 4. | Publisher's Name | : | Dr. DVR poosha |
| | Whether citizen of India | : | Yes |
| | Address | : | 18.3.31,<br>Samalkot 533 440. |
| 5. | Editor's Name | : | Dr. DVR poosha |
| | Whether citizen of India | : | Yes |
| | Address | : | 18.3.31,<br>Samalkot 533 440. |
| 6. | Name and address of individuals who own the newspaper and partners of shareholders holding more than one percent of the total capital | | DVR Poosha |

I, Dr. DVR Poosha, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Sd/- DVR Poosha

Your question regarding possible harm to the developing baby: the penis does not physically contact the fetus, which is well protected by the uterine muscles and the amniotic fluid. The cervical mucus plug prevents bacteria and semen from entering the womb.

**Unequal sex drives**

**My wife and I have differant sex drives, I want it twice a day and she wants it maybe once a week. we have two small children and I try to help out the best I can. I tell her how sexy she is and how much I love her and how much I love making love to her. But she just doesn't want to do it, if she does do it it's usually "well lets go I have to do this or I want to go to bed". And if I suggest to her something different she says 'do we have to' or 'not tonight' 'how about another night', but another night never comes.**

**She has no adventure with sex. If we are driving somewhere and I suggest she flash me she won't, even though we are alone and no one could see. She has never surprised me when I come home, like waiting for me naked or with a new outfit on. She refuses to satisfy my sexual fantasies, even though I offer to satisfy hers. She just lacks any sexual motivation to do anything to spice up our sex life. I have talked to her over and over and she says she 'll change but it never happens. I don't know what to do.**

**I love her so much, but it kills me that she doesn't want me as much as I want her and that she cares so little for my sexual fantasies, not even to attempt them. Mind you, nothing is humiliating to her. I just want spice and fun and total sexual openness between us. We have been married 8 years and have been together 12 years. I never have cheated on her and I don't want to, but I'm at the end of my rope.**

**Is there anything else I can do before its to late and or the relationship is damaged beyond repair.**

A: A lot of couples complain about unequal levels of sexual desire, so you are not alone. Problem of sexual desire or desire discrepancy cannot be evaluated or resolved through mails because we have more questions than answers; For ex., since how long do you experience this discrepancy? Does she enjoy sex when she participates? How frequently or infrequently she initiates sex? Which part of sexual activity (foreplay through after-play) she enjoys most? What was

her past sex life like? What about her sexual self-esteem? What are her feelings about your physical appearance, sex technique, communication skills, care and affection? Is she no longer interested in sex? Has the sex life become stale?

Is she suffering from a physical, medical or psychological condition? Has she been taking any prescription drugs or recreation drugs? Is she a smoker, or an alcoholic? Are there changes in her general health, say, after pregnancy and child birth? Are there any hormone changes in her body? What are the levels of stress and strain in her domestic and/or occupational duties.

Many such questions need be answered.

A sex therapist could help you identify the causes of your problem by asking these and other questions. Many of these difficulties can be overcome with only a few therapy sessions, so it is worth finding professional help.

### Single testis

**I have testis on the left side only. Can a person become father with single testis?**

A: Yes, if that testicle is producing enough, fertile spermatozoa. Many such males have become happy fathers.



Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot


రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులు
RISHI AYURVED
డయాబెటిస్ ని
కంట్రోల్ చేయుటకు, రిషిఫార్మా
వారిచే తయారు చేయబడిన
సైడ్ ఎఫెక్ట్లు లేని
ఆయుర్వేద ఔషధం...
MEDNIL
మెడ్నిల్
కీళ్ళ నొప్పులు, నడుం నొప్పి
కండరాల నొప్పులు,
చికెన్ గున్యా నొప్పులకు
గుడ్‌బై చెప్పండి!
ఫ్రీమూవ్ తో
GMP CERTIFIED
స్త్రీల ఋతుక్రమాన్ని,
చక్కబరిచి, సాఫల్యత శక్తిని
మెరుగుపరుస్తుంది.
Saphala
సఫల
ఎనర్జెక్స్
Relieves stress and fatigue
Restores Energy
ENERGEX
రిషి ఫార్మా
వైటెక్స్
క్యాప్సూల్స్
శక్తికి, సంతృప్తికి,
సంతోషానికి
VITEX